C. R. ROGERS

EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA. Mi técnica terapéutica

7ª reimpresión 1992

INDICE

AL LECTOR

Aunque en cierta medida me disguste decirlo, he sido psicoterapeuta asesor *(counselor)* * personal- durante más de treinta y tres años. Esto significa que durante un tercio de siglo he tratado de ser útil a un sector amplio de nuestra población: niños, adolescentes y adultos; personas con problemas educacionales, vocacionales, personales y matrimoniales; individuos "normales", "neuróticos" y "psicóticos" (las comillas significan que, a mi juicio, estos términos son inadecuados); individuos que solicitan ayuda para sí o para terceros; personas cuyos problemas son mínimos y otras que se hallan sumidas en la desesperación. Considero un gran privilegio el hecho de haber tenido la oportunidad de conocer a tan diversa multitud de personas de manera íntima.

Sobre la base de la experiencia clínica y de la labor de investigación realizada durante estos años he escrito varios libros y una gran cantidad de artículos. Los trabajos que integran este volumen fueron seleccionados entre el material de los diez años comprendidos entre 1951 y 1961. Explicaré las razones por las cuales he decidido reunirlos en un libro.

En primer lugar, considero que la mayoría de ellos versan sobre problemas que atañen a la vida del individuo en este mundo moderno tan Reno de sorpresas. Este no es un libro de consejos, ni se asemeja de manera alguna a un tratado del tipo "hágalo usted mismo", pero he podido observar en reiteradas oportunidades que estos trabajos han resultado sugerentes y enriquecedores para los lectores. De alguna manera, y aunque en pequeña medida, les han brindado mayor seguridad para decidir y realizar sus elecciones individuales, en su esfuerzo por lograr lo que se habían propuesto ser. Por esta razón quisiera que estos trabajos resultaran accesibles a cualquier persona que los leyera (por ejemplo al "profano inteligente"). Esto me interesa especialmente porque todos mis libros anteriores estaban dirigidos a los profesionales de la psicología, y se hallaban fuera del alcance de las personas ajenas a ese grupo. Tengo la sincera esperanza de que muchos lectores sin intereses particulares en el campo de la psicoterapia o el asesoramiento lleguen a descubrir que las enseñanzas que surgen de este campo pueden resultarles útiles en su propia vida. Estoy seguro, además, de que muchas personas que nunca han buscado apoyo en el asesoramiento (counseling= consejo, consulta) experimentarán mayor coraje y confianza en sí mismas al leer los resúmenes de entrevistas terapéuticas que hallarán en estas páginas y espero también que al vivir, en su imaginación y con sus sentimientos, las luchas que otros deben librar para crecer y madurar, puedan comprender mejor sus propias dificultades.

Otra razón que me ha estimulado a preparar este libro es la creciente cantidad y la

urgencia de las consultas por parte de aquellos que ya están familiarizados con mis puntos de vista sobre el asesoramiento, la psicoterapia y las relaciones interpersonales. Me han hecho saber que desean datos sobre mis trabajos y hallazgos más recientes en una presentación accesible y adecuada. Se sienten frustrados al enterarse de la existencia de artículos inéditos que no pueden encontrar y al descubrir trabajos míos en publicaciones que resultan difíciles de conseguir. Por eso quieren verlos reunidos en un libro. Este es un pedido halagador para cualquier autor y constituye también una obligación que he tratado de cumplir. Espero complacer a esos lectores con la selección que he preparado. Por consiguiente, en este aspecto, mi libro está dedicado a todos aquellos que en el pasado han considerado que mi trabajo es útil para sus esfuerzos profesionales: psicólogos, psiquiatras, maestros, educadores, asesores estudiantiles, asistentes religiosos, asistentes sociales, logoterapeutas, profesionales de ciencias políticas, dirigentes industriales, especialistas en relaciones laborales, y otros.

Pero aún queda otro motivo, un motivo más complejo y personal: es la búsqueda de un auditorio adecuado para lo que tengo que decir. Este problema me ha perturbado durante más de una década. Sé que me dirijo solamente a un sector reducido de psicólogos. La mayoría, cuyo pensamiento se puede resumir mediante expresiones tales como estímulo-respuesta, teoría del aprendizaje o condicionamiento operante, tienden a considerar al individuo como un objeto y, en consecuencia, lo que tengo que decir a menudo los asombra, cuando no los aburre. También sé que me dirijo solamente a un grupo pequeño de psiquiatras. Para muchos, quizá para la mayoría, la verdad sobre la psicoterapia ya ha sido enunciada hace mucho tiempo por Freud, y, por lo tanto, no se preocupan por hallar nuevas posibilidades o se oponen a la investigación en este campo. También sé que me dirijo a una pequeña parte de los disidentes que se autodenomínan asesores. La mayoría se interesan por los tests predictivos, la medición y los métodos de orientación.

La consecuencia de esto es que, al llegar el momento de publicar un trabajo determinado, no me ha parecido bien presentarlo a cualquiera de las publicaciones especializadas en estos campos. He publicado artículos en revistas de estos tipos, pero la mayoría de mis trabajos más recientes han permanecido inéditos y fueron distribuidos en forma privada mediante copias mimeografiadas. Ellos simbolizan mi incertidumbre respecto del modo de llegar a mi auditorio, cualquiera que éste sea.

Durante este período, los editores de revistas científicas, a menudo de escasa tirada o altamente especializadas, han tenido noticias de algunos de estos trabajos y han solicitado permiso para publicarlos. Siempre accedí a estos pedidos, con la condición de que se me permitiera publicar más tarde el mismo trabajo en otra parte si yo lo deseaba. Es así como la mayoría de los trabajos que he escrito durante esta década han quedado sin publicar, o han visto la luz en alguna revista pequeña, especializada o disidente.

Finalmente he llegado a la conclusión de que deseo reunir todos estos pensamientos en un libro, de manera que puedan buscar su *propio* público. Estoy seguro de que los integrantes de mi auditorio pertenecerán a una serie de disciplinas, algunas de ellas muy alejadas de mi propio campo, como la filosofía y las ciencias políticas. Sin embargo, creo que es posible hallar una cierta unidad en ese auditorio. Pienso que mis trabajos forman parte de una tendencia que ya tiene y seguirá teniendo influencia sobre la psicología, la psiquiatría, la filosofía y otras esferas del conocimiento. No sabría bautizar esta tendencia, pero al pensar en ella la asocio con adjetivos y expresiones tales como fenomenológico, existencias, centrado en la persona. con conceptos como autorrealización, llegar a ser, crecimiento; con individuos (en Estados Unidos) como Gordon Allport, Abraham Maslow, Rollo May. Por consiguiente, pienso que aunque el grupo para el cual este libro tiene algo significativo que decir estará constituido por individuos pertenecientes a diversas disciplinas, con intereses muy variados, su factor común reside en la preocupación por las personas y sus perspectivas, en un mundo moderno que parece resuelto a ignorarla o a desconocer su importancia.

Existe una última razón que me ha impulsado a publicar este libro, un motivo que significa mucho para mí. Me refiero a la enorme, desesperante necesidad de nuestro tiempo de poseer más conocimientos básicos y métodos más eficaces para manejar las tensiones en las relaciones humanas. Los asombrosos avances del hombre hacia la conquista del espacio infinito, así como del mundo, también infinito, de las partículas subatóº Micas parecen facilitar el camino hacia la destrucción total de nuestro mundo, a menos que logremos avances análogos en la comprensión y el manejo de las tensiones entre, las personas y grupos. Al pensar en lo limitados que son nuestros conocimientos en este campo, no puedo

sino sentir verdadera modestia. Aguardo con esperanza el día en que invertiremos al menos el valor de una o dos de las grandes naves espaciales en la búsqueda de una comprensión más adecuada de las relaciones humanas. Pero también tengo dolorosamente presente el hecho de que los conocimientos que ya poseemos son poco reconocidos y utilizados. Espero que en este libro quede claro que ya poseemos conocimientos que, si fueran empleados de manera adecuada, ayudarían a aliviar las tensiones raciales, económicas e internacionales hoy existentes. Espero que resulte evidente que estas enseñanzas, usadas con propósitos preventivos, contribuirían al desarrollo de personas maduras, comprensivas y sin recelos, capaces de enfrentar con éxito el surgimiento de eventuales tensiones futuras. Si logro que un número significativo de personas comprenda que existen recursos aún no explotados, constituidos por los conocimientos referentes al campo de las relaciones interpersonales, me sentiré recompensado con creces.

He expuesto todas mis razones para publicar este libro. Permítaseme concluir con algunos comentarios acerca de su naturaleza. Los trabajos aquí reunidos representan los principales temas que han concitado mi interés durante la década pasada.* Fueron preparados con propósitos diversos, por lo general para auditorios diferentes, o redactados simplemente para mi propia satisfacción. Para cada capítulo he preparado una nota introductoria que intenta situar el material en un contexto comprensible. He distribuido los trabajos comenzando por los de carácter más,; personal, para terminar por los de mayor significado social, de manera tal que su ordenamiento manifieste el desarrollo de una línea de pensamiento coherente. Al revisarlos traté de evitar las repeticiones; pero cuando se trataba de diferentes trabajos que presentaban el mismo concepto de maneras diferentes, he preferido generalmente conservar estas "variaciones sobre un tema", esperando que sirvan al mismo objetivo que en la música, es decir, que enriquezcan el sentido de la melodía. Por haber surgido como trabajos independientes, cada uno puede leerse sin relación con los demás, si el lector así lo desea.

En términos más sencillos, el propósito de este libro es compartir con el lector una parte de mi experiencia, es decir, una parte de mí mismo. He aquí lo que he experimentado en las junglas de la vida moderna, en el territorio poco explorado de las relaciones personales. He aquí lo que he visto y lo que he llegado a creer; los métodos mediante los cuales intenté verificar y someter a prueba mis creencias; algunas de las dudas, incógnitas, preocupaciones e incertidumbres que aún me perturban, Espero que algo de lo que hoy me propongo compartir llegue realmente al lector.

I)Departamento de Psicología y Psiquiatría
Universidad de Wisconsin
Abril de. 1961

PRIMERA PARTE

HABLANDO A TITULO PERSONAL

Hablo como persona, desde un contexto
de experiencias y enseñanzas personales

"ESTE SOY YO"

EL DESARROLLO DE MI PENSAMIENTO PROFESIONAL
Y DE MI FIILOSOFIA PERSONAL

En este capítulo he reunido dos charlas de carácter'muy personal. Hace cinco años fui invitado a dar una conferencia a los alumnos del último curso de la Universidad de Brandeis para presentar, no mis ideas, sino a mí mismo. Deseaban saber cómo había llegado a elaborar mis pensamientos y a ser lo que hoy soy. Me pareció una invitación digna de ser tenida en cuenta y me esforcé por satisfacer el requerimiento de los estudiantes. El año pasado el Student Union Forum Committee de Wisconsin me formuló una invitación similar. Se nw pidió que hablara a título personal en su serie "Ultima conferencia", en la que se supone que,por razones no explicitadas, el profesor da su última clase y por consiguiente pone mucho de sí mismo en ella. (Me pregunto cuál es la razón por la cual en nuestro sistema educacional se supone que un profesor puede mostrarse tal cual es sólo en las peores circunstancias.) En la charla de Wisconsin logré expresar mejor que en la anterior las ense personales o temas filosóficos que han llegado a adquirir significado para mí. En este ca pítulo he reunido y combinado ambas charlas, tratando de conservar en cierta medida el carácter informal que les di en su presentación inicial.La respuesta a cada una de estas charlas me ha hecho reconocer cuán deseoso puede estar un oyente de saber algo acerca de la persona que pronuncia una conferencia o dicta una clase. Por esta razón he colocado este capítulo al comienzo del libro, esperando queal transmitir algo de mí proporcione el contexto adecuado a los capítulos que siguen y dé al resto del libro su verdadero significado. Me han informado que lo que este grupo al que hoy me d4o espera de mí es que me refiera al tema que podríamos titular "Este soy yo". Experimento diversas reacciones ante tal invitación, pero la que quisiera destacar es que me siento honrado y halagado al saber que un grupo desea conocer quién scíy, en términos personales. Puedo asegurarles que es =e invitación original y muy exigente; intentaré responder a una pregunta honesta con toda la honestidad de que soy capaz.

¿Quién soy yo? Soy un psicólogo cuyo principal interés, durante muchos años, ha sido la psicoterapia. ¿Qué significa esto? No intento aburrirlos con una enumeración de mis trabajos, pero citaré unos párrafos del prefacio a mi libro Psicoterapia centrada en el cliente,' para expresar de manera subjetiva lo que éste significa para mí. Mi propósito consistía en transmitir al lector algún sentimiento sobre el tema del libro, y escribí:
"¿De qué trata este libro? Intentaré dar una respuesta que en cada medida, transmita la experiencia viva que el libro pretende ser."

"Esta obra se refiere al sufrimiento y a la esperanza, a la ansiedad y a la satisfacción que llenan e - 1 consultorio de cada terapeuta. Se refiere a la unicidad de la relación que cada terapeuta establece con cada cliente " e igualmente a los elementos comunes que descubrimos en todas estas relaciones. Se refiere también a las e enencias altamente personales de cada uno de nosotros. Trata acerca del cliente que en " consultorio se sienta en un extremo del escritorio, luchando por ser él mismo, y sin embargo mortahnente temeroso de serio; esforzándose por ver su experiencia tal como es, deseando ser esa experiencia, pero muy temeroso ante esa perspectiva. El libro trata acerca de mí mismo, sentado allí ante ese paciente, cara a cara y participando de su lucha con toda la sensibilidad y profundidad de que soy capaz. Trata acerca de mí en tanto me esfuerzo por percibir su experiencia y el significado, el sentido, el sabor que tiene para él. Trata de mí en la medida en que deploro mi falibilidad humana en la

comprensión de ese cliente, y mis fracasos ocasionales en ver la vida tal como aparece para é4 fracasos que caen pesadamente sobre la intrincada, delicada trama de su crecimiento. Se refiere a mí, en los momentos en que disfruto del privilegio de traer al mundo una nueva personalidad; cuando me aparto con respeto ante la emergencia de un yo, de una persona; cuando observo el proceso de un nacimiento en el que he desempeñado un papel importante y facilitador. Se refiere tanto al paciente como a mí en tanto observamos maravillados las fuerzas potentes y armónicas que se manifiestan en esta experiencia total, fuerzas que parecen profundamente arraigadas en el universo como un todo. Creo que el libro se refiere a la vida, en la medida en que ésta se revela vívidamente en el proceso terapéutico, con su ciego poder y su tremenda capacidad de destrucción, pero con su impulso sobrecompensador hacia el crecimiento, cuando se dan las condiciones propicias."

Quizás esto pueda darles una idea de lo que hago y revelarles lo que siento acerca de mi actividad profesional. Imagino que también se preguntarán cómo elegí esta carrera y cómo tomé algunas de las decisiones y elecciones, conscientes e inconscientes, que fueron surgiendo en el camino. in- tentaré referirme a algtmos de los aspectos psicológicos más representativos de mi autobiografía, particularmente aquellos que se relacionan con mi vida profesional.

Mis primeros años

Me crié en un hogar caracterizado por estrechos lazos familiares, en una atmósfera ética y religiosa muy estricta e intransigente, que se sintetizaba en la veneración del trabajo arduo. Fui el cuarto de seis hijos. Nuestros padres se preocupaban mucho por nosotros y nuestro bienestar constituía el objeto de su constante esfuerzo. También controlaban estrictaménte nuestra conducta de muchas maneras sutiles y afectuosas. Ellos daban por sentado, y yo lo aceptaba, que éramos diferentes de otras personas; nada de bebidas alcohólicas, ni bailes, juegos o espectáculos, muy poca vida social y mucho trabajo. Hoy me resulta muy difícil convencer a mis hijos de que las bebidas carbonatadas tienen un aroma ligeramente pecaminoso, y recuerdo mi leve sensación de maldad cuando consumí mi primera gaseosa. Pasábamos ratos agradables en familia, pero no estábamos siempre juntos, de manera que fui un niño bastante solitario, que leía incesantemente y que al terminar los estudios escolares sólo había salido con chicas en dos oportunidades.

Cuando cumplí doce años, mis padres compraron una granja e insta¡amos allí nuestro hogar. Había dos razones para hacerlo: mi padre, que se había convertido en un próspero hombre de negocios, deseaba hallar un oasatiempo, pero creo que más importante fue el hecho de que mis padres consideraban necesario alejar a los adolescentes de la familia de las "tentaciones" de la vida suburbana.

En la granja desarrollé dos intereses que quizás hayan orientado el rumbo de mi trabajo posterior. Quedé fascinado por las gigantescas mariposas nocturnas (estaban en boga los libros de Gene Stratton-Porter) y me convertí en una autoridad sobre las exuberantes Luna, Polyphemus, Cecropia y otras mariposas que habitaban nuestros bosques. Laboriosamente crié mariposas en cautiverio, cuidé las orugas, guardé los capullos durante los largos meses de invierno, y en general conocí algunas de las alegrías y frustraciones del científico que ¡intenta observar la naturaleza.

Mi padre estaba decidido a administrar su nueva granja con un criterio científico, y con ese objeto compró muchos libros sobre agricultura. Estimuló a sus hijos a emprender operaciones independientes y provechosas por cuenta propia, y mis hermanos y yo cuidamos pollos, y en algún momento criamos ovejas, cerdos y terneros. De esta manera me convertí en un estudioso de la agricultura científica, y sólo en años recientes comprendí que aquello me ayudó a adquirir una idea básica sobre la ciencia. No había nadie que dijera que Feeds and Feeding de Morison, no era un libro para un muchacho de catorce años, de modo que recorrí sus cientos de páginas, aprendiendo a planificar experimentos, a comparar grupos de control con grupos experimentales, a mantener constantes las condiciones de experimentación mediante los procedimientos de selección al azar, para poder determinar la influencia de un determinado alimento sobre la

producción de leche o carne. Comprendí cuán difícil es verificar una hipótesis y así aprendí a conocer y respeuu los métodos científicos en un campo de esfuerzos prácticos.

Educación universitaria y de postgraduado

Inicié mis estudios universitarios en Wisconsin, en el campo de la agricultura. Una de las cosas que mejor recuerdo es la vehemencia con que un profesor de agronomía se refería al aprendizaje y al empleo de los datos empíricos: destacaba la inutilidad de los conocimientos enciclopédicos en sí mismos y finalizaba con una admonición: "¡No seas un vagón de municiones; sé un rifle!"

Durante mis dos primeros aiíos en la universidad mi objetivo profesional cambió, y a consecuencia de algunas conferencias religiosas que tuvieron en mí una intensa resonancia emocional, perdí el interés por la agricultura científica para decidirme por el ministerio sacerdotal; ¡un ligero cambio! Dejé la agricultura y comencé a estudiar historia, por considerarla una preparación más adecuada.

Durante mi penúltimo año en la universidad fui elegido entre una docena de estudiantes para participar en una conferencia internacional de la Federación Cristiana Estudiantil Mundial que se realizaría en China. Esta fue una experiencia muy importante para mí. La conferencia se llevó a cabo en 1922, cuatro años después del fin de la Primera Guerra Mundial. Observé, cuán amargamente se seguían odiando franceses y alemanes, a pesar de que como individuos parecían muy agradables. Me vi obligado a ampliar mi pensamiento y admitir que personas muy sinceras y honestas pueden creer en doctrinas religiosas muy difereiites. Me emancipé en ciertos aspectos fundamentales del pensamiento religioso de mis padres, y comprendí que ya no podía estar de acuerdo con ellos. Esta independencia de pensamiento causó gran dolor y tirantez en nuestras relaciones, pero al considerar esa situación desde un punto de vista retrospectivo pienso que en ese momento, más que en ningún otro, me convertí en una persona independiente. Naturalmente había un importante elemento de revuelta y rebelión en mi actitud durante ese período; pero la ruptura fundamental se produjo durante los seis meses de ausencia por el viaje a Oriente, y, en consecuencia, fue elaborada lejos de la influencia del hogar.

Aunque en esta exposición debo referirme sobre todo a los factores que influyeron sobre mi desarrollo profesional, deseo mencionar brevemente un elemento de gran importancia en mi vida personal. En la epoca de mi viaje a China me enamoré de una muchacha adorable a quien conocía desde xni infancia. No bien teeminé la universidad obtpve el consentimiento de mis padres, otorgado a regafiadientes, y nos casamos inmediatamente, de modo que pudiéramos asistir juntos a la escuela de graduados. No puedo ser objetivo acerca de este tema, pero su amor y su constante compaiierismo durante todos esos aiíos han sido un factor sumamente importante y enriquecedor en mi vida. Decidí prepararme para el trabajo religioso asistiendo al Union Theological Seminary, el más liberal del país en esa época (1924). Jamás lamenté los dos años que pasé allí. Estuve en contacto con grandes eruditos y maestros, en particular con el doctor A. C. McGiffert, quien creía devotamente en la libertad de inquirir y esforzarse por hallar la verdad, dondequiera que ésta nos lleve.

Ahora que conozco las universidades y escuelas para graduados, sus reglamentos y rigideces, me siento realmente asombrado de una experiencia significativa que viví en el Union. Un grupo de nosotros sentía que las ideas nos llegaban ya elaboradas, cuando en realidad deseábamos explorar nuestras propias dudas e incertidumbres, para descubrir hacia dónde nos llevarían. Solicitamos permiso para dirigir nuestro pro, pio seminario y pedimos que se le reconociera puntaje académico: sería un seminario sin instructor, y el plan de estudios estaría integrado por nuestros pro ¡os interroaantes. Las autoridades se manifestaron comprensiblemente perplejas ante nuestra solicitud, pero nos concedieron lo que pedíamos. La única restricción que nos impusieron fue que, por razones reglamentarias, un auxiliar docente joven estaría presente en nuestro seminario, pero no participaría en nuestras discusiones a menos que lo solicitáramos.

Supongo que no es necesario agregar que este seminario constituyó una experiencia particularmente rica y esclarecedora. Siento que me impulsó durante un buen trecho del camino que habría de recorrer hasta desarrollar mi propia filosofía de la vida. La mayoría de aquel grupo, al buscar las respuestas a sus propias preguntas, las

encontraron fuera del ámbito religioso, que finabnente abandonaron. Yo fui uno de ellos. Sentía que quizá siempre me interesarían las preguntas relacionadas con el sentido de la vida y también la posibilidad de lograr un mejoramiento de índole constructiva de la vida individual, pero no podía trabajar en un campo en el que me veía obligado a creer en una doctrina rehgiosa deternunada. Ms creencias se habían modificado radicalmente y podían seguir cambiando. Me parecía horrible tener que profesar una serie de creencias para poder permanecer en una profesión. Quería encontrar un ámbito en el cual pudiera tener la seguridad de que nada limitaría mi libertad de pensamiento.

Cómo me convertí en psicólogo

¿A qué dedicarme? En el Union me había sentido atraído . por los cursos y conferencias sobre psicología y psiquiatría. que en esa época comenzaban a desarrollarse. Muchas personas contribuyeron a despertar mi interés, entre ellas Goodwin Watson, Harrison Elliott y Marian Kenworthy. Comencé a asistir a más cursos en el Teachers' College, de la Universidad de Columbia, que estaba situado frente al Union Seminary. Inicié un curso sobre filosofía de la educación dictado por William H. Kilpatrick, quien resultó un gran maestro. Comencé mis prácticas clínicas con niños, bajo la supervisión de Leta Hollingworth, una persona sensible y práctica. Pronto me encontré dedicado a la orientación infantil de manera tal que, graduahnente y con muy pocos esfuerzos de rea'uste, me establecí en ese campo y comencé a pensar en mí mismo como psicólogo clínico. Fue un paso dado suavemente y con poca conciencia de la elección que hacía: simplemente me dediqué a las actividades que me interesaban.

Mientras estaba en el Teachers' College solicité y obtuve una beca o internado en el entonces flamante Institute for Child Guidance !:(Instituto de Orientación Infantil), patrocinada por el Commonwealth Fund. Muchas veces agradecí el hecho de haber estado allí durante el primer año de su existencia. La organización se encontraba en un estado caótico, pero esto significaba que cada uno de nosotros podía hacer lo que quisiera. Me familiaricé con los enfoques freudianos dinámicos de los profesores, entre los que estaban David Levy y Lawson Lowrey y descubrí que entraban en conflicto con el punto de vista estadístico riguroso, científico y fríamente objetivo entonces prevalente en el Teachers' College. Cuando lo recuerdo, pienso que mi necesidad de resolver ese conflicto fue una experiencia de inestimable valor. En aquel momento sentía que me hallaba situado en dos mundos completamente distintos, y que "ambos jamás se encontrarían".

Hacia el fin del internado, me vi en la necesidad de obtener- un empleo para mantener a mi creciente familia, aunque todavía no hubiera concluido mi doctorado. Los puestos no abundaban, y recuerdo el alivio y la alegría que sentí al encontrar uno. Fui empleado como psicólogo en el Child Study Departmént (Departamento de Estudios Infantiles) de la Society for the Prevention of Cruelly to Children (Sociedad para la Protección de la Infancia Contra la Crueldad), en Rochester, Nueva York. En este departamento había tres psicólogos, y mi sueldo era de 2900 dólares anuales.

Hoy recuerdo, entre divertido y asombrado, la manera en que acepté el cargo. La razón por la cual me sentí tan complacido es que era una oportunidad de realizar el trabajo que yo quería. Por lo que puedo recordar, creo que en esa oportunidad no pensé que se trataba prácticamente de un callejón sin salida en mi carrera profesional, que no podría establecer contactos con otros profesionales, y que el sueldo no era bueno siquiera en relación con la época. Creo que siempre sentí que si hallaba una oportunidad de hacer lo que más me interesara, todo lo demás se solucionaría por sí solo.

Los años en Rochester

Los doce años siguientes que pasé en Rochester fueron muy valiosos. Durante los primeros ocho, por lo menos, estuve completamente dedicado a la prestación de servicios psicológicos prácticos, diagnosticando y planeando en mi trabajo con niños delincuentes y desvalidos que nos enviaban los tribunales y entidades; y en muchos casos haciendo "entrevistas terapéuticas". Fue un período de relativo aislamiento profesional, durante el cual mi única preocupación fue tratar de ser más eficaz con nuestros clientes. Teníamos que seguir viviendo con nuestros fracasos así como con nuestros triunfos, de modo que nos vimos forzados a aprender. Había un único criterio para evaluar cualquier método

que empleáramos para tratar a estas criaturas y a sus padres; el criterio era 4 c ¿Funciona? ¿Es eficaz?" Pronto descubrí que estaba comenzando a formular mis propios puntos de vista a partir de mi experiencia diaria.
Recuerdo tres acontecimientos significativos, todos ellos pequeños pero importantes para mí en ese momento. Me asombra que sean todos ej?!nplos de desilusiones: con una autoridad, con materiales y conmigo mismo.

Durante mi formación me habían fascinado los trabajos del doctor William Healy, que indicaban que la delincuencia a menudo se basa en conflictos sexuales, y que si se logra hacer aflorar estos últimos, la conducta delictiva puede desaparecer. Durante mi primero o segundo año en Rochester realicé un trabajo muy arduo con un joven piromaníaco que manifestaba un impulso incendiario incontenible. Entrevistándolo día tras día en su lugar de reclusión, descubrí graduahnente que tras su deseo se ocultaba un impulso sexual relacionado con la masturbación. ¡Eúreka-l El caso estaba resuelto. No obstante, al ser puesto en libertad condicional el joven reincidió.

Recuerdo el impacto que sufrí. Healy podía estar equivocado. Quizá yo estaba aprendiendo algo que Healy ignoraba. De alguna manera, este incidente me sugirió la posibilidad de que existieran errores en las enseñanzas de las autoridades y me hizo pensar q'ue aún quedaban conocimientos por descubrir.

Mi segundo descubrimiento, ingenuo como el primero, fue de otra naturaleza. Poco tiempo después de mi llegada a Rochester coordiné un grupo de análisis sobre entrevistas. Descubrí una publicación que contenía una entrevista con un progenitor, transcripta casi palabra por palabra, en la cual el entrevistador se -mostraba hábil, perspicaz e inteligente, y rápidamente llevaba la conversación al núcleo del problema. Me alegré de poder usarla como ejemplo de una buena técnica.

Varios años después, ante un caso semejante, recordé aquel excelente material. Cuando lo hallé y volví a leerlo me sentí espantado. Me pareció un astuto interrogatorio judicial, en el cual el entrevistador culpaba al progenitor por sus motivaciones inconscientes, hasta obtener de él la confesión de su delito. M experiencia ya me había enseñado que no era posible esperar beneficios duraderos para el padre ni para el hijo de entrevistas de este tipo. Entonces comprendí que me estaba alejando de cualquier enfoque coercitivo o agresivo en las relaciones clínicas; no por motivos filosóficos, sino porque tales enfoques nunca pasan de ser sólo superficialmente eficaces.

El tercer hecho ocurrió varios años más tarde. Ya había aprendido a ser más sutil y perseverante al interpretar la conducta de un paciente, y a regular la aparición del material, para no inspirar rechazo. Había estado trabajando con una madre muy inteligente, cuyo hijo era una especie de demonio. El problema se relacionaba claramente con el rechazo que ella había sentido por él en épocas tempranas, pero durante muchas entrevistas no logré ayudarla a comprender esto. Indagué sus antecedentes, y con toda delicadeza reuní los elementos de juicio surgidos; traté de presentárselos de manera que ella lograra comprender la situación, pero no pudimos avanzar. Por último me dedaré vencido. Le comuniqué " opinión de que si bien ambos habíamos realizado los mayores esfuerzos, habíamos fracasado, de modo que lo más conveniente sería suspender nuestra relación. Ella se manifestó de acuerdo. Concluimos la entrevista, nos estrechamos la mano, y mi paciente se dirigió hacia la puerta del consultorio. Una vez allí, se volvió y preguntó: "¿Se ocupa usted de asesorar a adultos?" Cuando le respondí afirmativamente,dijo: "Bien, entonces quisiera solicitar su ayuda." Regresó a la silla que acababa de abandonar y comenzó a verter amargas quejas sobre su matrimonio, los problemas que experimentaba en la relación con su esposo, su sentimiento de fracaso y confusión; en síntesis, un material muy diferente de la estéril "historia clínica" que hasta ese momento había presentado. Sólo entonces comenzó la verdadera terapia, que, por otra parte, resultó muy exitosa.

Este incidente fue sólo uno de los tantos que me permitieron experimentar el hecho que sólo comprendí más tarde, de que es cliente quien sabe qué es lo que le afecta, hacia dónde dirigirse, cuáles son sus problemas fundamentales y cuáles sus experiencias olvidadas. Comprendí que, a menos que yo necesitara demostrar mi propia inteligencia y

mis conocimientos, lo mejor sería confiar en la dirección que el cliente mismo imprime al proceso.

¿Psicólogo o qué?

Durante este período comencé a pensar que, en realidad, yo no era un psicólogo. En la Universidad de Rochester comprendí que el trabajo que estaba llevando a cabo no era psicología y que en el Departamento de Psicología nadie se interesaba por mis enseñanzas. Concurrí a las sesiones de la American Psychological Association (Asociación Norteamericana de Psicología) y comprobé que en ellas se exponían trabajos sobre los procesos de aprendizaje de las ratas y experimentos de laboratorio que, al parecer, no guardaban relación alguna con lo que yo estaba haciendo. Sin embargo, los asistentes sociales psiquiátricos parecían hablar mi idioma, de manera que emprendí actividades en ese campo y me relacioné con los organismos locales y nacionales correspondientes. Sólo cuando se creó la American Association for Applied Psychology (Asociación Norteamericana de Psicología Aplicada), empecé a desempeñarme activamente como psicólogo.

Comencé a trabajar en el Departamento de Sociología de la Universidad, en el que dicté cursos cuyo tema era có@o comprender y tratar a los niños con problemas. Pronto el Departamento de Educación pretendió incluir mis cursos en la categoría de cursos sobre educación. (Antes de que abandonara Rochester, el Departamento de Psicología también solicitó pernúso para incorporar mis cursos, aceptándome así como psicólogo.) Al describir estas experiencias advierto cuán empecinadamente seguí mis propias líneas de trabajo, sin preocuparme por el hecho de no trabajar junto con mi grupo.

El tiempo no me permite referirme al esfuerzo que representó instalar un Centro de Orientación en Rochester ni a la batalla que sostuve con algunos miembros del grupo de psiquiatras. Fueron, en su mayor parte, rencillas administrativas que no guardan mucha rela¿ión con el desarrollo de mis ideas.

Mis hijos

Durante los años en que trabajé en Rochester, transcurrió la infancia de mis hijos -un varón y una niña-, quienes me enseñaron sobre los individuos, su desarrollo y sus relaciones. mucho más de lo que puede aportar cualquier aprendizaje profesion al . No creo haber sido un muy buen padre durante sus primeros años, pero afortunadamente mi esposa fue una excelente madre; y a medida que pasó el tiempo, pienso que jro mismo me convertí, poco a poco, en un padre más comprensivo. Sin duda alguna, durante esos años y más tarde, fue un incalculable privilegio el hecho de estar en relación con dos niños particularmente sensibles y vivir junto a ellos los placeres y dolores de su niñez, los dogmatismos y dificultades de sii adolescencia y, más adelante, la iniciación de su vida de adultos y la constitución de sus propias familias. Pienso que mi esposa y yo consideramos que uno de nuestros mayores logros es poder mantener una real comunicación con nuestros hijos ya adultos y con sus cónyuges, y que ellos también puedan hacer lo mismo con nosotros.

Los años en Ohío

En 1940 acepté un puesto en la Universidad del Estado de Ohío. Pienso que la única razón por la cual se me otorgó el cargo fue mi libro Clinical Treatnwnt of the Problem Child, escrito durante las vacaciones y algunos breves períodos de licencias. Para mi sorpresa, y contrariamente a lo que esperaba, me ofrecieron una cátedra como profesor con dedicación exclusiva. Con toda sinceridad recomiendo a los futuros docentes que procuren ingresar en el mundo académico en este nivel. Muchas veces me sentí agradecido por haber podido evitar el proceso competitivo de los escalafones de las facultades, a menudo tan degradantes, donde con frecuencia los individuos aprenden sólo una lección: no meter la nariz en asuntos ajenos.

Al intentar, enseñar a los graduados de la Universidad de Ohío lo que había aprendido acerca del tratamiento y asesoramiento, comencé a advertir que quizá yo había desarrollado mi propio punto de vista, a partir de nú experiencia. Cuando traté de

formular algunas de estas ideas y exponerlas en un trabajo que presenté a la Universidad de Minnesota, en diciembre de 1940, experimenté reacciones muy intensas. Por primera vez comprendí el hecho de que una idea mía, que quizá me parezca brillante y plena de potencialidades, puede representar una seria amenaza para otras personas. Al convertirme en el centro de la crítica y recibir opiniones en favor y en contra, me sentí desconcertado y asaltado por dudas y planteos. Sin embargo, sabía que tenía elementos que aportar y redacté el manuscrito de Counseling and Psvchotherapy, en el que expuse lo que, a mi juicio, era una orientación más eficaz de la terapia.

En este punto advierto una vez más, y no sin cierto humor, lo poco que siempre me interesó ser "realista". Cuando presenté el manuscrito, el editor lo consideró interesante y original, pero se preguntó en qué cursos se usaría. Le dije que sólo conocía dos: uno de ellos a mi cargo, y el otro, en otra universidad. El editor opinó que cometía un grave error al no escribir un texto que se pudiera adoptar en los cursos existentes. Se mostró muy dubitativo acerca de la posibilidad de vender dos niü ejemplares, cantidad mínima necesaria para cubrir los gastos. Decidió arriesgarse sólo cuando le anuncié que lo propondría a otra editorial. Ignoro quién de nosotros experimentó mayor sorpresa ante la acogida del libro: se vendieron setenta mü ejemplares hasta hoy y las ventas continúan.

Los años recientes

Creo que desde ese momento hasta el presente mi vida profesional se halla suficientemente documentada en las obras que he escrito: pasé cinco años en Ohío, doce en la Universidad de Chicago y cuatro en la Universidad de Wisconsin. Señalaré brevemente dos o tres puntos que, a n-ú juicio, revisten cierta significación.

He aprendido a vivir manteniendo relaciones terapéuticas cada vez más profundas con un creciente número de clientes. Esto puede ser extremadamente gratificante y, en efecto, lo ha sido. Pero en ciertas ocasiones puede -constituir una fuente de inquietud, cuando una persona con una alteración grave parece pretender de mí más de lo que puedo darle, para satisfacer sus necesidades. Sin duda alguna, el ejercicio de la terapia es algo que requiere un desarrollo personal ininterrumpido por parte del terapeuta; y esto a veces es doloroso, aunque en definitiva resulta siempre satisfactorio.

También me gustaría mencionar la importancia cada vez mayor que la investigación ha llegado a adquirir para mí. La terapia es una experiencia en la que puedo abandonarme a mi propia subjetividad; la investigación, en cambio, me exige mantenerme a distancia y tratar de enfocar esta rica experiencia subjetiva con objetividad y aplicar los métodos científicos para detern-únar si no me he engañado. Tengo la convicción cada vez más firme de que, en el futuro, descubriremos leyes de la personalidad y de la conducta que llegarán a ser tan significativas para el progreso o la comprensión humanas como lo son hoy las leyes de la gravedad o de la termodinámica.

Durante las dos últimas décadas he logrado acostumbrarme algo más al hecho de ser combatido, pero las reacciones que mis ideas provocan continúan sorprendiéndome. Desde un punto de vista, siemprá he planteado nús ideas a modo de ensayo; es al lector o al estudiante a quienes corresponde la decisión de aceptarlas o rechazarlas. Pero en diferentes épocas y lugares, psicólogos, asesores y educadores tendieron a encolerizarse ante mis puntos de vista o se sintieron impulsados a desdeñarlos o censurarlos. Si bien todo ese furor se fue apaciguando entre los profesionales de los campos mencionados, en años recientes se ha renovado entre los psiquiatras, algunos de los cuales piensan que, en cierto sentido, mi manera de trabajar representa una grave amenaza para muchos de sus principios más preciados e incuestionables. Quizá las tormentas de la censura hayan sido igualas o aun superadas por el daño que me causan aquellos "discípulos" que ni formulan críticas ni cuestionan nada; se trata de individuos que han adquirido algo así como un nuevo punto de vista para sí mismos y han presentado batalla entre todos o individualmente, empleando como armas la comprensión, a veces correcta y otras incorrecta, de mis trabajos y de mí mismo. En ciertos momentos me ha resultado difícil saber si me han herido más mis "amigos" o mis enemigos,

Quizás a causa de que el hecho de ser combatido me resulta particularmente perturbador, he llegado a valora ' r en gran medida el privilegio de aislarme, de estar solo. Pienso que los períodos más fructíferos de mi trabajo son aquellos en que fui capaz de alejarme por completo de lo que otros piensan, de las expectativas profesionales y las

exigencias diarias, y adquirir una perspectiva global de lo que estoy haciendo. Mi esposa y yo hemos descubierto verdaderos refugios en ciertas zonas de México y el Caribe; ahí nadie sabe que soy psicólogo, y mis principales actividadesconsisten en pintar, nadar, bucear v capturar el paisaje en fotografías de color. Sin embargo, en estos lugares, donde sólo dedico tres o cuatro horas diarias a mi actividad profesional, he logrado la mayor parte de los progresos que realicé en los últimos años. Por todo ello, aprecio el privilegio de estar solo.

ALGUNAS ENSEÑANZAS SIGNIFICATIVAS

He hecho una breve reseiía de los aspectos públicos de mi vida profesional. Pero me gustaría transmitirles algunas de las cosas que he aprendido en los miles de horas que empleé trabajando en contacto íntimo con individuos que sufren.

Quisiera aclarar que se trata de enseñanzas que han sido significativas para mí. No sé si serán lo mismo para ustedes ni tampoco deseo proponerlas como guía para otros. Sin embargo, he aprendido que toda vez que una persona se mostró deseosa de comunicarme algo acerca de sus tendencias internas, esto me ha resultado útil, aunque sólo fuese para advertir que las mías son diferentes. Es con esta intención que ofrezco mis experiencias. En cada caso pienso que ellas formaban parte de mis actos y convicciones internas mucho tiempo antes de que las hiciera conscientes. Sin duda alguna, se trata de experiencias dispersas e incompletas. Sólo puedo decir que para mí fueron muy importantes y siguen siéndolo. Continuamente las repito y vuelvo a extraer alguna enseñanza. Sin embargo, con frecuencia no logro actuar de acuerdo con ellas, cosa que luego lamento. A menudo no puedo reconocer situaciones nuevas en las que podría aplicarlas.

Estas enseñanzas no son inmutables; siempre se modifican. Algunas parecen adquirir mayor importancia, otras quizá resulten menos importantes ahora que en un comienzo, pero todas son significativas, al menos para mí.

Presentaré cada una de ellas con una frase u oración que transmita algo de su sentido particular. Luego la desarrollaré brevemente. No he seguido en su exposición ningún orden especial, pero cabe señalar que las primeras se refieren sobre todo a las relaciones con los demás. Las siguientes, en cambio, corresponden al ámbito de los valores y convicciones personales.

Podría iniciar esta serie de enseñanzas significativas con un enunciado negativo. En mi relación con las personas he aprendido que, en definitiva, no me resulta beneficioso comportarnw como si yo fuera distinto de lo que soy: mostrarme tranquilo y satisfecho cuando en realidad estoy enojado y descontento; aparentar que conozco las respuestas cuando en verdad las ignoro; ser cariñoso mientras me siento hostil; manifestarme aplomado cuando en realidad siento temor e inseguridad. He descubierto que esto es cierto aun en los niveles más simples. No me ayuda aparentar bienestar cuando me siento enfermo.

Lo que quiero decir es, en otras palabras, que en mis relaciones con la gente he podido comprobar que no es útil tratar de aparentar, ni actuar exteriormente de cierta manera cuando en lo profundo de mí mismo siento algo muy diferente. Nada de esto me ayuda a lograr relaciones positivas con individuos. Quisiera aclarar que, a pesar de haber aprendido esto, no siempre he podido aprovechar esta enseñanza de modo adecuado. En realidad, pienso que la mayoría de los errores que cometo en mis relaciones personales es decir, la mayor parte de los casos en que no logro ser útil a otros individuos- pueden explicarse por el hecho de que, a causa de una actitud defensiva, me comporto de una manera superficial y opuesta a mis verdaderos sentimientos.

La segunda enseiíanza puede expresarse en los siguientes términos: Soy más eficaz cuando puedo escucharme con tolerancia y ser yo mismo. Con el transcurso de los años he adquirido una mayor capacidad de autoobservación que me permite saber con más exactitud que antes lo que siento en cada momento: puedo reconocer que estoy enojado o que experinwnto rechazo hacia esta persona, que siento calidez y afecto hacia este individuo, que estoy aburrido y no me interesa lo que está pasando, que estoy ansioso por comprender a este individuo o que mi rel?ición con determinada persona me produce ansiedad y temor. Todas estas actitudes son sentimientos que creo poder identificar en mí mismo. En otras palabras, creo que soy más capaz de permitirme ser lo que soy. Me

resulta más fácil aceptarme como un individuo decididamente imperfecto, que no siempre actúa como yo quisiera.

Quizás este punto de vista pueda resultar bastante extraño para algunas personas. Sin embargo, lo considero valioso a causa de que, paradójicamente, cuando me acepto como soy, puedo modificarme. Creo que he aprendido esto de mis pacientes, así como, de mi propia experiencia: no podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos. Una vez que nos aceptamos, el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta.

Otro resultado que parece surgir del hecho de aceptarse tal como uno es consiste en que sólo entonces las relaciones se tornan reales. Las relaciones reales son atractivas por ser vitales y significativas. Si puedo aceptar el hecho de que este cliente o estudiante me hace sentir molesto o me provoca aburrin-úento, podré aceptar con mayor facilidad los sentimientos con que me ha de corresponder. También puedo aceptar la experiencia y la modificación de los sentimientos que surgirán en ambos como consecuencia. Las relaciones reales no permanecen estáticas, sino que tienden a ser cambiantes.

Por consiguiente, me resulta útil permitirme ser yo mismo en mi-j actitudes; conocer el límite de mi resistencia o mi tolerancia, saber cuándo deseo moldear o manejar a la gente, y aceptarlo como un hecho en mí mismo. Me gustaría poder aceptar estos sentimientos con la misma facilidad con que acepto los de interés, calidez, tolerancia, amabilidad y comprensión, que también constituyen una parte muy real de mí mismo. Sólo cuando acepto todas estas actitudes como un hecho, como una parte de mí, ni¡ relación con la otra persona llega a ser lo que es y puede crecer y cambiar más fácilmente.

Llegamos ahora a una enseñanza capital, que ha tenido gran significación para mí. Puedo expresarla en los siguientes términos: He descubierto el enorme valor de permitirme comprender a otra persona. La manera en que he formulado esta afirmación puede iresultarles extraña. ¿Es necesario permitirse conocer a otro? Pienso que efectivamente es así. Nuestra primera reacción ante las afirmaciones que oímos de otras personas suele ser una evaluación inmediata o un juicio, más que un intento de comprensión. Cuando alguien expresa un sentimiento, una actitud o creencia, tendemos a pensar: "Está en lo correcto"; o "Es una tontería"; "Eso es anormal"; "No es razonable"; "Es incorrecto"; "Es desagradable". Muy pocas veces nos pernútimos comprender exactamente lo que su afirmación significa para él. Pienso que esto se debe a que comprender es riesgoso. Si me permito comprender reahnente a otra persona, tal comprensión podría modificarme, y todos experimentamos temor ante el cambio. Por consiguiente, como ya dije antes, no es fácil permitirse comprender a un individuo, penetrar en profundidad y de manera plena e intensa en su marco de referencia. En efecto, esto es algo que ocurre con escasa frecuencia.

La comprensión es doblemente enriquecedora. Cuando trabajo con pacientes que sufren, descubro que la comprensión del extraño mundo del psicótico, el hecho de comprender y sentir las actitudes de una persona que piensa que la vida es demasiado trágica para ser soportada, comprender a un hombre que se siente un individuo despreciable e inferior, de alguna manera me enriquece. En estas ocasiones aprendo modificándome de modo tal que me torno una persona diferente, con mayor capacidad de dar. Quizá sea aun más importante el hecho de que mi comprensión de estos individuos les permite cambiar, aceptar sus propios temores y sus extraños pensanúentos, sus sentimientos trágicos y sus desesperanzas, así como sus momentos de coraje, amabilidad, amor y sensibilidad. Su experiencia y la mía revelan que cuando un individuo comprende plenamente esos sentimientos, puede aceptarlos con mayor facilidad en sí mismo. Entonces descubren que tanto ellos como sus sentinúentos cambian. Se trate de una mujer que se siente manejada como un títere o de un hombre que piensa que nadie está tan solo y aislado de los demás como él, la comprensión de cualquier persona me resulta valiosa. Pero también, y esto es aun más importante, ser comprendido tiene un valor muy positivo para estos individuos.

Otra ensenanza que ha sido muy importante para mí es la siguiente:

He descubierto que abrir canales por medio de los cuales los demás puedan

comunicar sus sentimientos, su mundo perceptual privado, nw enriquece. Puesto que la comprensión es muy gratificante, me gustaría eliminar las barreras entre los otros y yo, para que ellos puedan, si así lo desean, revelarse más plenamente.

En la relación terapéutica existen una serie de recursos mediante los cuales puedo facilitar al cliente la comunicación. Con mis propias actitudes puedo crear una sensación de seguridad en la relación que posibilite tal comunicación. Es necesario que el enfermo advierta que se lo ve tal como él mismo se ve, y que se lo acepta con sus percepciones y sentimientos.

Como docente también he observado que cuando puedo establecer canales a través de los cuales otros pueden brindarse, me enriquezco. Por esa razón, intento, aunque no siempre lo logre, crear en el aula un clima en el que puedan expresarse los sentimientos y en el que los alumnos puedan manifestar su desacuerdo con los demás y con el profesor. A menudo pido a los estudiantes que formulen por escrito sus opiniones personales con respecto al curso. Pueden decir de qué manera éste satisface o no sus necesidades, expresar sus sentimientos hacia el docente o señalar las dificultades con que tropiezan en sus estudios. Estas opiniones escritas no guardan relación alguna con la calificación. En ciertá's ocasiones, una misma sesión de un curso es vivida de modos diametralmente opuestos por los distintos alumnos. Un estudiante dice: "Mi sensación acerca del clima de la clase es una indefinible repugnancia." Otro, un estudiante extranjero, refiriéndose a la misma semana del mismo curso, manifiesta: "Nuestra clase sigue el mejor método de aprendizaje, el más fructífero y científico. Pero para la gente que, como nosotros, ha debido trabajar durante mucho tiempo con el método autoritario y magistral, este nuevo procedimiento resulta incomprensible. Nosotros estamos condicionados a escuchar al instructor, tomar apuntes pasivamente y leer la bibliografía indicada para los exámenes. No es necesario señalar que se necesita bastante tiempo para abandonar los hábitos adquiridos, aunque éstos sean estériles, infértiles e ineficaces." !la sido altamente gratificante poder abrirme para dar cabida a estos sentimientos tan diferentes.

He observado que esto se cumple también en los grupos que coordino o en los que soy considerado líder. Quiero reducir el temor o la necesidad de defensa, de modo tal que las personas puedan comunicar sus sentimientos libremente. Esto ha sido muy interesante y me ha llevado a una concepción totalmente nueva de lo que podría ser la dirección. Pero no puedo explayarme aquí con respecto a este tema.

En mi trabajo como asesor he aprendido aún otra cosa muy importante. Puedo expresarla muy brevemente. Me ha gratificado en gran medida el hecho de poder aceptar a otra persona.

He descubierto que aceptar realmente a otra persona, con sus propios sentimientos, no es de modo alguno tarea fácil, tal como tampoco lo es comprenderla. ¿Puedo permitir a otra persona sentir hostilidad hacia mí? ¿Puedo aceptar su enojo como una parte real y legítima de sí mismo? ¿Puedo aceptarlo cuando encara la vida y sus problemas de manera muy distinta a la mía? ¿Puedo aceptarlo cuando experimenta sentimientos muy positivos hacia mí, me admira y procura ffiútarme? Todo esto está implícito en la aceptación y no llega fácilmente. Pienso que es una actitud muy común en nuestra cultura pensar: "Todas las demás personas deben sentir, juzgar y creer tal como yo lo hago." Nos resulta muy difícil permitir a nuestros padres, hijos o cónyuges sentir de modo diferente al nuestro con respecto a determinados temas o problemas. No podemos permitir a nuestros clientes o alumnos que difieran de nosotros o empleen su experiencia de manera personal. En el plano de -las relaciones internacionales no podemos permitir a otra nación que piense o sienta de modo distinto a como lo hacemos nosotros. Sin embargo, creo que estas diferencias entre los individuos, el derecho de cada uno a utilizar su experiencia a su manera y descubrir en ella sus propios significados es una de las potencialidades más valiosas de la vida. Cada persona es una isla en sí misma, en un sentido muy real, y sólo puede construir puentes hacia otras islas si efectivamente desea ser él mismo y está dispuesto a pernútírselo. Por esa razón, pienso que cuando puedo aceptar a un individuo, lo cucij significa aceptar los sentimientos, actitudes y creencias que manifiesta como una parte real y vital de sí mismo, lo estoy ayudando a convertirse en una persona, y a mi juicio esto es muy valioso.

La siguiente enseñanza que deseo enunciar puede resultar difícil de expresar. Es la siguiente: Cuanto más me abro hacia las realidades mías y de la o.tra persona, menos deseo "arreglar las cosas". Cuando trato de percibirme a mí mismo y observar la experiencia que en mí se verifica, y cuanto más me esfuerzo por extender esa misma actitud perceptiva hacia otra persona, siento más respeto por los complejos procesos de la vida. De esa manera, va desapareciendo de mí cualquier tendencia a corregir las cosas, fijar objetivos, moldear a la gente o manejarla y encauzarla en la dirección que de otro modo querría imponerles. Experimento mayor satisfacción al ser yo mismo y pern2itir que el otro sea él mismo. Sé muy bien que esto puede parecer un punto de vista bastante extraño, casi "oriental". ¿Cuál es el sentido de la vida si no pretendemos transformar a la gente? ¿Para qué vivir si no enseñamos a los demás las cosas que nosotros consideramos que deben aprender? ¿Qué objeto tiene la vida si no nos esforzamos por lograr que los demás piensen y sientan como nosotros? ¿Cómo puede alguien defender un punto de vista tan pasivo como el que yo sostengo? Estoy seguro de que las reacciones de muchos de ustedes incluyen actitudes como las que acabo de describir.

Sin embargo, el aspecto paradójico de mi experiencia consiste en que, cuanto más me limito a ser yo mismo y me intereso por comprender y aceptar las realidades que hay en mí y en la otra persona, tantos más cambios parecen suscitarse. Resulta paradójico el hecho de que cuanto más deseoso está cada ul-io de nosotros de ser él mismo, tantos más cambios se operan, no sólo en él, sino también en las personas que con él se relacionan. Esta es al menos una parte muy vívida de mi experiencia y también una de las cosas más profundas que he aprendido en mi vida privada y profesional.

A continuación expondré algunas otras enseñanzas que -no se refieren a las relaciones entre los individuos, sino a mis propias acciones y valore@ La primera de ellas es muy breve. Puedo confiar en mi experiencia.

Una de las cosas básicas que tardé mucho tiempo en advertir, y que aún estoy aprendiendo, es que cuando sentimos que una determinada actividad es valiosa, efectivamente vale la pena. Dicho de otra manera, he aprendido que mi percepción de una situación como organismo total es más fidedigna que mi intelecto.

Durante toda mi vida profesional he seguido orientaciones que otros consideraron disparatadas y acerca de las cuales yo mismo experimenté ciertas dudas en diversas oportunidades. Sin embargo, jamás lamenté haber adoptado un camino que yo "sentía", aunque a menudo en esos momentos me sintiera solo o tonto.

He descubierto que siempre que confié en algún sentido interior no intelectual, mi decisión fue prudente. En realidad, he comprobado que toda vez que seguí un camino no convencional, porque me parecía correcto o verdadero, al cabo de cinco o diez años, muchos de mis colegas se unían a mí, y mi soledad llegaba a su fin.

A medida que aprendo a confiar más en mis reacciones como organismo total, descubro que puedo usarlas como guía de mis pensamientos. He llegado a sentir cada vez más respeto por esos pensamientos vagos que surgen en mí de tiempo en tiempo, y que "tienen el aire" de ser importantes. Me siento inclinado a pensar que e ' stos presentimientos o pensamieritos me llevarán a importantes hallazgos. Considero que esta actitud es un modo de confiar en mi experiencia total, de la que sospecho que es más sabia que mi intelecto. No me cabe duda acerca de su falibilidad, pero la creo menos falible que mi mente cuando ésta opera de manera aislada. Max Weber, hombre de temperamento artístico, expresa muy bien mi actitud cuando dice: "Al ejercer mi propio y hunúlde esfuerzo creativo, pongo mi confianza en lo que aún ignoro, y en lo que aún no he hecho."

Con esta enseñanza se relaciona estrechamente el siguiente corolario: evaluación de los demás no es una guía para mí. Aunque los juicios ajenos merezcan ser escuchados- y considerados por lo que son, nunca pueden servirme de guía. Ha sido muy difícil para mí aprender esto. Recuerdo el impacto que sufrí en los primeros tiempos de mi carrera profesional, cuando un estudioso a quien juzgaba un psicólogo mucho más competente e informado que yo, intentó hacerme comprender el error que cometía al interesarme por la psicoterapia. Según é4 jamás negaría a ninguna parte, y como psicólogo nunca tendría siquiera la oportunidad de ejercer mi profesión.

En los años siguientes, en diversas oportunidades me.ha sorprendido saber que, en

opinión de algunas personas, soy un embaucador, alguien que ejerce la medicina sin autorización, el creador de una especie de terapia muy superficial y dañina, un buscador de prestigio, un místico y otras cuantas cosas similares. También me han perturbado en igual medida las alabanzas exageradas. Sin embargo, nada de esto me ha preocupado demasiado, porque he llegado a sentir que sólo existe una persona (al menos mientras yo viva, y quizá también después) capaz de saber si lo que hago es honesto, cabal, franco y coherente, o bien si es falso, hipócrita e incoherente: esa persona soy yo. Me complazco en recoger todo tipo de opiniones sobre lo que hago. Las críticas (amistosas y hostiles) y los elogios (sinceros o aduladores) son parte de esas pruebas. A nadie puedo ceder la tarea de sopesarlas y determinar su significado y utilidad.

Considerando la índole de lo que he dicho hasta ahora, es probable que la siguiente enseñanza no sorprenda a nadie. Mi experiencia es miO máxima autoridad. Mi propia experiencia es la piedra de toque de la validez. Nadie tiene tanta autoridad como ella, ni siquiera las ideas ajenas ni mis propias ideas. Ella es la fuente a la que retorno una y otra vez, para descubrir la verdad tal como surge en mí.

Ni la Biblia ni los profetas, ni Freud ni la investigación, ni las revelaciones de Dios o del hombre, nada tiene prioridad sobre mi propia experiencia directa.

Para decirlo en términos de los semánticos, mi experiencia es más confiable cuanto más primaria se torna. Según esto, la experiencia adquiere su máxima autoridad en el nivel ínfimo de su jerarquía. El grado de autoridad, por ejemplo, de las experiencias que enuncio a continuación aumenta siguiendo el orden en que las enuncio: leer una teoría de la psicoterapia, crear una teoría de la psicoterapia basada sobre mi trabajo con clientes y tener una experiencia psicoterapéutica directa con un cliente.

Mi experiencia no es confiable porque sea infalible. Su autoridad surge de que siempre puede ser controlada mediante nuevos recursos primarios. De este modo, sus frecuentes errores pueden ser siempre corregidos.

Ahora expondré otra enseñanza personal: Gozo al encontrar armonía en la experiencia. Me parece inevitable buscar el significado, el ordenamiento o las leyes de cualquier cuerpo de experiencia amplio. Este tipo de curiosidad, cuya prosecución encuentro altamente satisfactoria, me ha conducido a cada una de las grandes conclusiones a las que he arribado. Me llevó a buscar la armonía existente en todo lo que los clínicos hacían por los niños, y así surgió mi libro The Clinical Treatment of the Problem Child. Me indujo a formular los principios generales que, al parecer, eran eficaces en el campo de la psicoterapia, y esto a su vez me llevó a escribir varios libros y gran cantidad de artículos, a verificar la validez de los diversos tipos de leyes que creo haber descubierto en mi experiencia, a elaborar teorías que incluyeran el conjunto de conocimientos ya adquiridos y lo proyectaran hacia nuevos campos inexplorados, donde aún era ,necesario probar su aplicación.

De esta manera he llegado a encarar la investigación científica y la elaboración de teorías como procesos orientados hacia el ordenamiento 'interno de la experiencia significativa. La investigación es el esfuerzo persistente y disciplinado que tiende a descubrir el sentido y el orden existentes en los fenómenos de la experiencia subjetiva. Se justifica por la satisfacción que depara percibir un mundo ordenado, y porque toda vez que comprendemos las relaciones armoniosas que regulan la naturaleza obtenemos resultados gratificantes.

De este modo he llegado a admitir que la razón por la que me dedico a investigar y teorizar reside en mi deseo de satisfacer mi búsqueda de orden y significado, que constituye una necesidad subjetiva. En oportunidades"anteriores llevé a cabo mis investigaciones por otras causas: para satisfacer a otros, para convencer a adversarios y escépticos, para avanzar en mi profesión u obtener prestigio y por otras razones iguahnente superficiales. Estos errores de apreciación, que se trad eron en actitudes incorrectas, sólo han servido para convencerme aún más de que la única razón. sólida para desarrollar actividades científicas es la necesidad de descubrir el significado de las cosas.

Otra enseñanza que me ha resultado muy difícil aprender puede ser enunciada en pocas palabras: los hechos no son hostiles. --

Siempre me ha llamado mucho la atención el hecho de que la mayoría de los psicoterapeutas, en particular los psicoanalistas, se rehusaron siempre a investigar científicamente su terapia o a permitir que otros lo hagan. Puedo comprender esta reacción porque yo también la he sentido. En especial durante nuestras primeras investigaciones, recuerdo muy bien la ansiedad con que esperaba los resultados. ¿Y si nuestras hipótesis fueran refutadas? ¿Si nuestros enfoques fueran incorrectos? ¿Si nuestras opiniones no tuvieran fundamento? Cuando recuerdo esas épocas me parece que encaraba los hechos como enemigos potenciales, como posibles emisarios del desastre. Quizás he tardado en aprender que los hechos nunca son hostiles, puesto que cada prueba o dato que se pueda lograr, en cualquier especialidad, nos pernúte acercarnos más a la verdad, y la proximidad a la verdad nunca puede ser dañina, peligrosa ni intatisfactoria. De esta manera, si bien aún me desagrada reajustar mi pensamiento y abandonar viejos esquemas de percepción y conceptualización, en un nivel más profundo he logrado admitir, con bastante éxito, que estas dolorosas reorganizaciones constituyen lo que se conoce como aprendizoe,y que aun cuando resultan especiahnente difíciles, siempre nos permiten ver la vida de manera más satisfactoria, es decir más exacta. Por consiguiente, en este momento los campos de pensamiento y especulación que más atrayentes me resultan son precisamente aquellos en que mis ideas favoritas aún no han sido verificadas por los hechos. Pienso'que si puedo abrirme camino y explorar tales problemas, lograré una aproximación más satisfactoria a la verdad, y estoy seguro de que los hechos no me serán hostiles.

A continuación, quiero enunciar una enseñanza que ha sido sumamente gratificante, porque me hace sentir muy cerca de mis semejantes. Puedo expresaría de la siguiente manera: Aquello que es más personal es lo que resulta más general. Ha habido épocas en que, al hablar con estudiantes o colegas o al escribir, me he expresado de modo tan personal que me parecía que quizá nadie más que yo podría comprender mi actitud, por ser ésta tan singular-mente mía. Dos ejemplos de esto último son el prefacio al libro Psicoterapia centrada en el cliente que los editores consideraron inapropiado-, y un artículo titulado "Persons or Science". En estos casos, invariablemente descubrí que aquellos sentimientos que me parecían íntimos y personales, y en consecuencia, más incomprensibles para los demás, lograban hallar resonancia en muchas otras personas. Por esta razón creo que, si es expresado y compartido, lo más personal y singular de cada uno de nosotros puede llegar más profundamente a los demás. Esto me ha ayudado a comprender a los artistas y poetas, que son individuos que se han atrevido a expresar lo que en ellos hay de original.

Hay una enseñanza profunda que quizá sea la base de todas las que he enunciado hasta ahora. Me ha sido inculcada por los veinticinco aiíos que pasé tratando de ser útil a los individuos que sufren. La experiencia me ha enseñado que las personas se orientan en una dirección básicamente positiva. He podido comprobar esto en los contactos más profundos que he establecido con mis clientes en la relación terapéutica, aun con aquellos que padecen problemas muy inquietantes o manifiestan una conducta antisocial y parecen experimentar sentimientos anormales. Cuando puedo comprender empáticamente los sentimientos que expresan y soy capaz de aceptarlos como personas que ejercen su derecho a ser diferentes, descubro que tienden a moverse en ciertas direcciones. ¿Cuáles son estas direcciones? Las palabras que, a mi juicio, las describen de manera más adecuada son: positivo, constructivo, movimiento hacia la autorrealización, maduración, desarrollo de su socialización. He llegado a sentir que cuanto más comprendido y aceptado se siente un individuo, más fácil le resulta abandonar los mecanismos de defensa con que ha encarado la vida hasta ese momento y comenzar a avanzar hacia su propia maduración.

No me gustaría que se me comprendiera mal en este aspecto. No ignoro el hecho de que la necesidad de defenderse y los temores internos pueden inducir a los individuos a comportarse de manera increíblemente cruel, destructivo, inmadura, regresiva, antisocial y dañina. Sin embargo, uno de los aspectos más alentadores y reconfortantes de mi experiencia reside en el trabajo con estos individuos, que me ha permitido descubrir las tendencias altamente positivas que existen en los niveles más profundos de todas las personas.

Perniítaseme poner fin a esta larga enumeración con una última enseñanza que puede anunciarse brevemente: La vida, en su óptima expresión, es un proceso dinámico y cambiante, en el que nada está congelado. En mis clientes y en mí mismo descubro que los momentos más enriquecedores y gratificantes de la vida no son sino aspectos de un proceso cambiante. Experimentar esto es fascinante y, al mismo tiempo, inspira temor. Cuando me dejo llevar por el impulso de mi experiencia en una dirección que parece ser progresiva hacia objetivos que ni siquiera advierto con claridad, logro mis mejores realizaciones. Al abandonarme a la corriente de mi experiencia y tratar de comprender su complejidad. siempre cambiante, comprendo que en la vida no existe nada imnóvil o congelado. Cuando me veo como parte de un proceso, advierto que no puede haber un sistema cerrado de creencias ni un conjunto de principios inamovibles a los cuales atenerse. La vida es orientada por una comprensión e interpretación de mi experiencia constantemente cambiante. Siempre se encuentra en un proceso de llegar a ser.

Confío en que ahora será posible comprender con mayor claridad la razón por la cual no he abrazado una filosofía ni un sistema de principios que pretenda imponer a los demás. Sólo puedo intentar vivir de acuerdo con mi interpretación del sentido de mi experiencia, y tratar de conceder a otros el permiso y la libertad de desarrollar su propia libertad interna, y en consecuencia, su propia interpretación de su experiencia personal.

Si la verdad existe, la convergencia hacia ella estará determinada, a mi juicio, por este proceso de búsqueda libre e individual; en un sentido limitado, esto támbiénforma parte de mi experiencia.

Segunda parte

2

ALGUNAS HIPOTESIS ACERCA DE LA POSIBILIDAD DE FACILITAR EL DESARROLLO PERSONAL

Los tres capítulos que constituyen la parte II corresponden a un lapso de seis años, desde 1954 hasta 1960. Curiosamente, según sus lugares de origen, abarcan también un amplio sector del país: Oberlin, Ohío; St. Louis, Missouri y Pasadena, California. En el período en que fueron elaborados se estaba llevando a cabo una intensa labor de investigación, de manera tal que las afirmaciones que en el prinwr capítulo revisten un carácter provisional fueron sólidamente confirmadas en la época del, tercero.

. En la siguiente charla, pronunciada en Oberlin College en 1954, intenté exponer brevemente los principios fundamentales de la psicoterapia, que ya había formulado de manera más exhaustiva en -mis libros Counseling and Psychotherapy (1942) y Client-Centered Therapy (1951). Consideré muy interesante presentar la relación de ayuda y sus resultados, sin describir ni comentar el proceso en virtud del cual se opera el cambio.

El hecho de estar frente a una persona atribulada y conflictuada que busca y espera ayuda siempre ha constituido un verdadero desafío para mí. ¿Poseo los conocimientos, los recursos, la fuerza psicológica y la habilidad necesaria para ser útil a este individuo?

Durante más de veinticinco años he tratado de hacer frente a este tipo de desafíos. He debido recurrir a todos los elementos de mi formación profesional:los rigurosos métodos de evaluación de la personalidad aprendidos en el Teachers' College de Columbia, los enfoques psicoanalíticos freudianos, los métodos del Institute for Child Guidance, donde trabajé como residente; los constantes avances logrados en el campo de la psicología clínica, cuyo desarrollo he seguido paso a paso; mi relación, algo más breve, con la obra de Otto Rank, con los métodos de asistencia social psiquiátrica y con otras fuentes que sería demasiado engorroso eiiumerar. Pero sobre todo he realizado un continuo aprendizaje a partir de mi propia experiencia y la de mis colegas del Counseling Center, mientras nos empeñábamos por descubrir, con nuestros propios medios, métodos. más eficaces para trabajar con los pacientes. Graduahnente he desarrollado un método de trabajo que se basa en aquella experiencia, y que puede ser verificado, modificado o perfeccionado mediante experiencias e investigaciones posteriores.

Una hipótesis general

Para describir en pocas palabras el cambio que se ha operado en mí, diré que durante los primeros años de mi carrera profesional solía preguntarme: "¿Cómo puedo tratar, curar o cambiar a esta persona?", en tanto que ahora " pregunta sería: "¿Cómo puedo crear una relación que esta persona pueda utilizar para su propio desarrollo?"

De la misma manera en que he modificado los términos de mi pregunta, advierto n,ue cuanto he,aprendido es aplicable a todas mis relaciones humanas, y no sólo al trabajó con clientes atribulados. Por esta razón pienso que quizá las enseñanzas que han adquirido significación para mí puedan tenerla también para el lector, puesto que todos nos hallamos iguahnente comprometidos en el problema de las relaciones humanas.

Quizá debería comenzar con un aprendizaje negativo. He aprendido lenta y graduahnente que la ayuda que puedo prestar a una persona conflictuada no reviste la forma de un proceso intelectual ni de un entrenamiento. Ningún enfoque basado en el conocimiento, el entrenamiento o la aceptación incondicional de algo que se enseña tiene utilidad alguna. Estas maneras de encarar la terapia parecen tan directas y tentadoras que, en épocas pasadas, ensayé muchas de ellas. Sin duda alguna, es posible explicar a una persona su manera de ser, indicarle los pasos que lo ayudarían a progresar, hacerle conocer un modo de vida más satisfactorio; sin embargo, de acuerdo con mi propia experiencia son fútiles e inconsecuentes. Toda su eficacia reside en la posibilidad de introducir una modificación efímera, que pronto desaparece y no hace sino fortalecer en el individuo la conciencia de su propia inadaptación.

El fracaso de cualquier enfoque intelectual me ha obligado a reconocer que el cambio sólo puede surgir de. la experiencia adquirida en una, relación; por consiguiente, intentaré enunciar de manera breve e informal algunas de las hipótesis esenciales de una relación de ayuda. Estas hipótesis han sido reiteradamente confirmadas por la experiencia y la investigación.

Formularé la hipótesis gene¡-al en los siguientes términos: Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual.

La relación

¿Qué significan estos términos? Permítaseme considerar por separado las tres frases principales del enunciado precedente e indicar el significado que tienen para mí. ¿En qué consiste este tipo de relación que creo necesario establecer?

He descubierto que cuanto más auténtico puedo ser en la relación, tanto más útil resultará esta última. Esto significa que debo tener presentes mis propios sentimientos, y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge de un nivel más profundo o inconsciente. Ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí. Esta es la única manera dé lograr que la relación sea auténtica, condición que reviste fundamental ¡mportancia. Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad. Esto es verdad en el caso en que mis actitudes no me complazcan ni me parezcan conducir a una buena relación. Lo más importante es ser auténtico.

La segunda condición reside en el hecho de que cuanto mayor sea la aceptación y el agrado que experimento hacia un individuo, más útil le resultará la relación que estoy creando. Entiendo por aceptación un cálido respeto hacia él como persona de mérito propio e incondicional, es decir, como individuo valioso independientemente de su condición, conducta o sentimientos. La aceptación también significa el respeto y agrado que siento hacia él como persona distinta, el deseo de que posea sus propios sentimientos, la aceptación y respeto por todas sus actitudes, al margen del carácter positivo o negativo de estas últimas, y aun cuando ellas puedan contradecir en diversa medida otras actitudes que ha sostenido en el pasado. Esta aceptación de cada uno de los aspectos de la otra persona le brinda calidez y seguridad en nuestra relación; esto es fundamental, puesto que la seguridad de agradar al otro y ser valorado como persona parece constituir un elemento de gran importancia en una relación de ayuda.

También encuentro ja relación significativa en la medida en que siento un deseo constante de comprender: una sensible empatía con cada uno de los sentimientos y,

expresiones del cliente tal como se le aparecen en ese momento. La aceptación no significa nada si no implica comprensión. Sólo cuando comprendo los sentimientos v pensamientos que al cliente le parecen horribles, débiles, sentimentales 'o extraños y cuando alcanzo a verlos tal como él los ve y aceptarlo con ellos, se siente realiuente libre de explorar los rincones ocultos y los vericuetos de su vivencia más íntima y a mentido olvidada. Esta libertad es una condición importante de la relación. Se trata de la libertad de explorarse a sí mismo tanto en el nivel consciente como inconsciente, tan rápidamente como sea posible embarcarse en esta peligrosa búsqueda. El cliente también debe sentirse libre de toda evaluación moral o diagnostica, puesto que, a mi juicio, las evaluaciones de ese tipo son siempre amenazadoras,

Por consiguiente, la relación que encontré de ayuda se caracteriza de mi par-te, por una especie de transparencia que pone de manifiesto mis verdaderos sentimientos, por la aceptación de la otra persona como individuo diferente y valioso por su propio derecho, y por una profunda comprensión empática que me permite observar su propio mundo tal como él lo ve. Una vez logradas estas condiciones, me convierto en compañero de mi propio cliente en el transcurso de la aterradora búsqueda de sí mismo que ya se siente capaz de emprender.

No siempre puedo lograr este tipo de relación. A veces, aun cuando crea haberla alcanzado en mí, el cliente puede estar demasiado atemorizado como para percibir lo que se le ofrece. Sin embargo, podría afirmar que cuando soy capaz de adoptar la actitud que acabo de describir y cuando la otra persona puede también experimentarla en alguna medida, invariablemente surgirán el cambio y el desarrollo personal constructivo. Incluyo el término "invariablemente" sólo después de largas y cuidadosas consideraciones.

La motivación del cambio

Ya me he referido a la relación. La segunda frase de mi hipótesis general decía que el individuo descubrirá en sí mismo la capacidad de utilizar esta relación para su propio desarrollo. Intentaré explicar el significado que esta frase tiene para mí. NE experiencia me ha obligado a admitir gradualmente que el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia en algunos casos, latente- de avanzar en la dirección de su propia madurez. En un ambiente psicológico adecuado, esta tendencia puede expresarse libremente, y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real. Esta tendencia se pone de manifiesto en la capacida(1 del individuo para comprender aquellos aspectos de su vida y de sí mismo que le provocan dolor o insatisfacción; tal comprensión se extiende más allá de su conocimiento consciente de sí mismo, para alcanzar aquellas experiencias que han quedado ocultas a causa de su naturaleza amenazadora. También se expresa en su tendencia a reorganizar su persoiialidad y su relación con la vida de acuerdo con patrones considerados más maduros. Cualquiera que sea el nombre que le asignemos -tendenc,ia al crecimiento, impulso hacia la autorrealización o tendencia direccional progresiva- ella constituye el móvil de la vida y representa, en última instancia, el factor del que depende toda psicoterapia. No es sino el impulso que se manifiesta en toda vida orgánica y humana -de expansión, extensión, autonomía, desarrollo, maduración-, la tendencia a expresar y actualizar todas las capacidades del organismo, en la médida en que tal actualización aumenta el valor del organismo o del sí mismo. Esta tendencia puede hallarse.encubierta por múltiples defensas psicológica sólidamente sedimentadas. Puede permanecer oculta bajo elaboradas g' fachadas que nieguen su existencia; sin embargo, opino que existe en todos los individuos y sólo espera las condiciones adecuadas para liberarse y expresarse.

Los resultados

He intentado describir la relación que constituye la base de toda modificación constructiva de la personalidad; de señalar el tipo particular de capacidad que el individuo aporta a esa relación. La tercera frase de mi enunciado general sostiene que en las condiciones mencionadas se producirán el cambio y el desarrollo personal. Según mis hipótesis, en una relación como la que hemos descripto, el individuo reorganizará su personalidad, tanto en el nivel consciente como en los estratos más profundos; de esa manera, se hallará en condiciones de encarar la vida de modo más constructivo, más

inteligente y más sociable a la vez que más satisfactorio.

En este punto, puedo abandonar el terreno de la especulación, para introducir parte del creciente conjunto de conocimientos originados en sólidas investigaciones. Hoy sabemos que los individuos que viven relaciones como la que acabamos de describir, aunque no sea sinó durante períodos relativamente limitados, acusan modificaciones profundas y significativas de su personalidad, actitudes y conducta, y que tales modificaciones no se observan en los grupos de control que se utilizan con propósitos de comparación. En nuestra relación el individuo se convierte en una persona más integrada y eficiente; muestra menos características de las generalmente consideradas neuróticas o psicóticas, y más rasgos de la persona sana que funciona de manera normal. Cambia su autopercepción y se torna más realista en su modo de conceptuarse a sí mismo. Comienza a parecerse a la persona que querría ser y se valora más;, se tiene más confianza y adquiere mayor capacidad de adoptar sus propias decisiones. Alcanza una mejor comprensión de sí mismo, llega a ser más abierto a su experiencia, con lo cual disminuye su tendencia a negar o reprimir algunos aspectos de ésta y comienza a aceptar mejor sus actitudes hacia los otros, pues advierte las semejanzas que existen entre él y los demás.

Su conducta acusa modificaciones simüares: disminuye la frustración provocada por el stress, y se recupera más fácilmente de éste; sus amigos comienzan a advertir que su conducta diaria es más madura, y se torna menos defensivo, más adaptado y más capaz de enfrentar situaciones nuevas con actitudes originales.

Estos son algunos de los cambios que se operan en los individuos que han realizado una serie de entrevistas de asesoramiento en las que la atmósfera psicológica se aproxima a la relación que he descripto. Cada una de las afirmaciones formuladas se basa en pruebas objetivas. Aún es necesario efectuar muchas investigaciones más, pero ya no cabe dudar de la eficacia de esta relación para producir cambios en la personalidad.

Una hipótesis amplia sobre las relaciones humanas

Lo más interesante en estos hallazgos de la investigación no es el simple hecho de que corroboran la eficacia de una forma de psicoterapia -aunque esto no carezca de importancia-, sino que ellos justifican una hipótesis aún más amplia, que abarca todas las relaciones humanas. Parece justificado suponer que la relación terapéutica es sólo un tipo de relación personal, y que la misma ley gobierna todas las relaciones de esta clase. Por consiguiente sería razonable pensar que si el padre crea, en relación con su hijo, un clima psicológico tal como el que hemos destripto, el hijo será más emprendedor, socializado y maduro. En la medida en que el docente establezca con sus alunmos una relación de' esta naturaleza, cada uno de ellos se convertirá en un estudiante con mayor capacidad de iniciativa, más original y autodisciplinado, menos ansioso, y disminuirá su tendencia a ser dirigido por los otros. Si el líder administrativo, militar o industrial es capaz de crear ese clima en el seno de su organización, su personal se tornará más responsable y creativo, más capaz de adaptarse a las situaciones nuevas y más solidario. Pienso que estamos asistiendo a la emergencia de un nuevo ámbito de relaciones humanas, en el que podemos afirmar que, en presencia de ciertas actitudes básicas, se producirán determinados cambios.

Conclusión

Permítaseme concluir este capítulo con una referencia de carácter personal. He intentado compartir con el lector parte de lo que he aprendido en mi actividad profesional al tratar de ser útil a individuos atribulados, insatisfechos e inadaptados. He formulado una hipótesis que poco a poco ha llegado a adquirir significación para mí, no sólo en mi relación con los clientes, sino en todas mis relaciones humanas. Pienso que los conocimientos aportados por la experimentación convalidan esta hipótesis, pero que aún es necesario continuar con la investigación. A continuación, intentaré resumir las condiciones implícitas en esa hipótesis general y los resultados que permite lograr la relación descripta:

Si puedo crear una relación que, de mi parte, se caracterice por:

* una autenticidad y transparencia y en la cual pueda yo vivir mis verdaderos sentimientos;
* una cálida aceptación y valoración de la otra persona como individuo diferente,
* y una sensible capacidad de ver a mi cliente y su mundo tal como él lo ve:

Entonces, el otro individuo

* experimentará y comprenderá aspectos de sí mismo anteriormente reprimidos;
* logrará cada vez mayor integración personal y será más capaz de funcionar con eficacia;
* se parecerá cada vez más a la persona que querría ser; se volverá más personal, más original y expresivo;
* será más emprendedor y se tendrá más confianza;
* se tornará más comprensivo y
* podrá aceptar mejor a los demás, y
* podrá enfrentar los problemas de la vida de una manera más fácil y adecuada.

Pienso que cuanto acabo de decir es válido tanto en lo que respecta a mi relación con un cliente, con un grupo de estudiantes o miembros de una organización, como con mi familia y mis hijos. Considero que tenemos una hipótesis general que ofrece posibilidades promisorias para el desarrollo de personas creativas, adaptadas y autónomas.

3

CARACTERISTICAS DE UNA RELACION DE AYUDA

Desde hace mucho tiempo tengo la convi . cción -para algunos la obsesión- de que la relación terapéutica es sólo un tipo particular de relación personal y que todas las relaciones de esa índole son gobernadas por las mismas leyes. Este fue el tema que escogí cuando se me invitó a participar de la convención de la American Personnel and Guidance Association (Asociación Norteamericana de Personal y Asesoramiento) en St. Louis en 1958.

En este trabajo resulta evidente la dicotomía entre lo objetivo y lo subjetivo, que representa un aspecto fundamental de mi experiencia durante años recientes. Encuentro muy arduo el intento de presentar un estudio completamente objetivo, o bien totalmente subjetivo. Prefiero reunir ambos mundos en estrecha yuxtaposición, aunque no sea posible conciliarlos por completo.

Mi interés por la psicoterapia me ha llevado a interesarme por todo tipo de relación de ayuda. Con estos términos quiero significar toda relación en la que al menos una de las partes intenta promover en el otro el desarrollo, la maduración y la capacidad de funcionar mejor y enfrentar la vida de manera más adecuada. El otro, en este contexto, puede ser un individuo o un grupo. En otras palabras, podríamos definir la relación de ayuda diciendo que es aquella en la que uno de los participantes intenta hacer surgir, de una o ambas partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo, y un uso más funcional de éstos.

Ahora es evidente que esta definición abarca una amplia variedad de relaciones cuyo objetivo consiste por lo general en facilitar el desarrollo. Por ejemplo, incluye la relación entre padres e hijos, o la que existe entre el médico y su paciente. La relación docente-alumno cabe también en esta definición, aunque muchos docentes no cuentan entre sus objetivos el de promover el desarrollo de sus discípulos. Comprende también casi todas las relaciones asesor-cliente, tanto en la esfera educacional como profesional o personal. En este último campo, incluiría la amplia gama de relaciones entre el psicoterapeuta y el psicótico hospitalizado, el terapeuta y el individuo alterado o neurótico, y la relación entre el terapeuta y el creciente número de individuos llamados "nomiales" que inician la terapia para mejorar su propio funcionamiento o acelerar su desarrollo personal.

Estas son, en general, relaciones de dos miembros. Pero también deberíamos pensar en la gran cantidad de interacciones individuo-grupo que intentan ser relaciones de ayuda. Algunos administradores desearían que su relación con sus grupos de subordinados sea

de naturaleza tal que pueda promover el desarrollo de éstos; sin duda alguna, no todos los administradores comparten la misma oplrnon. En este punto cabe mencionar también la interacción entre el líder y su grupo de terapia o la que existe entre el asesor de una comunidad y esta última considerada como grupo. En la actualidad, se pretende cada vez con mayor frecuencia que la relación entre el asesor industrial y un grupo ejecutivo sea de ayuda. Quizás esta enumeración permita comprender con claridad que un gran número de las relaciones en que participamos pertenece a esta categoría de interacciones, cuyo propósito consiste en promover el desarrollo y un funcionamiento más maduro y adecuado.

La pregunta

¿Cuáles son las características de las relaciones que efectivamente ayudan y facilitan el desarrollo? Y desde otro punto de vista;,¿es posible discernir las características que hacen que una relación sea nociva, aun cuando se pretenda con toda sinceridad fomentar el crecimiento y desarrollo? En busca de respuestas, en especial a la primera pregunta, quisiera conducir al lector por algunas de las rutas que he explorado, para luego exponer lo que actualmente pienso sobre el tema.

LAS RESPUESTAS PROPORCIONADAS POR LA INVESTIGACION

Es lógico preguntarse, en primer lugar, si existen investigaciones emphcas que puedan darnos una respuesta objetiva a estas preguntas. Hasta ahora no se han llevado a cabo muchas investigaciones en este terreno, pero las que existen son sugestivas y estimulantes. No puedo describirlas todas, pero quisiera presentar una muestra relativamente amplia de los estudios que se han realizado, y enunciar en pocas palabras algunos de los hallazgos. Al hacerlo es imposible evitar la simplificación excesiva, y no ignoro que soy injusto con las investigaciones que menciono; sin embargo, quizá logre transmitir al lector la sensación de que se han hecho avances reales, con lo cual quizá despertaré su curiosidad lo suficiente como para que se. sienta impulsado, a revisar los estudios personalmente, si aún no lo ha hecho.

Estudios de actitudes

La mayoría de los estudios arrojan cierta luz sobre las actitudes'que, de parte de la persona que ayuda, hacen que una relación estimule o inhiba el desarrollo. Consideraremos algunos de estos trabajos.

Hace algunos aiíos, Baldwin y sus colaboradores 1 llevaron a cabo en el Instituto Fels un cuidadoso estudio de las relaciones entre padres e hijos, que contiene pruebas interesantes. Entre los diversos tipos de actitudes parentales hacia los niiíos, las "penuisivas-democráticas" son, al parecer, las que más facilitan el desarrollo. Los hijos de padres que tenían actitudes cálidas y equitativas demostraron un desarrollo intelectual acelerado Determinado por el incremento de C.I.- y manifestaron más originalidad, seguridad emocional y control, y menor excitabilidad que los niños procedentes de otros tipos de hogares. Si bien la iniciación de su desarrollo social fue lenta, al alcanzar la edad escolar eran líderes populares, anústosos y no agresivos.

Cuando las actitudes parentales se clasifican como "de rechazo acti,ío" los niiíos manifiestan un desarrollo intelectual ligeramente demorado, un empleo poco variado de las habilidades que poseen y cierta falta de originalidad. Son inestables desde el punto de vista emocional, rebeldes, agresivos y peleadores. Los hijos de parejas con otros síndromes de actitud tienden a situarse en grado variable entre estos dos extremos.

Sin duda alguna, estos hallazgos relacionados con el desarrollo ínfantil no, nos sorprenden. Sin embargo, quisiera sugerir que quizá 'sean igualmente aplicables a otras relaciones, y que el asesor, el médico o el administrador que se comporta de manera expresiva y afectuosa, que se muestra respetuoso de su individualidad y de la del otro v cuida de las personas que se hallan a su cargo sin ser posesivo, facilita' la autorrealización de la misma manera que los padres.

Me ocuparé ahora de otro estudio minucioso realizado en un campo diferente.

Whitehorn y BetZ 2, 18 investigaron el éxito logrado por jóvenes médicos residentes que trataron a pacientes esquizofrénicos en un servicio de psiquiatría. Seleccionaron, para un estudio especial, a los siete médicos que habían obtenido los éxitos más sobresalientes, y a otros siete cuyos pacientes sólo habían acusado una ligera mejoría. Cada grupo había tratado aproxi -madamente a cincuenta pacientes. Los investigadores examinaron todos los elementos de juicio accesibles, con el objeto de descubrir las diferencias entre los grupos A (exitoso) y B. Hallaron varias diferencias significativas. Los médicos del grupo A -tendían a considerar al esquizofrénico desde el punto de vista del sentido personal que las diversas conductas del paciernte tenían para. él mismo, y no a enfocarlo como una historia clínica o un diagnostico descriptivo. Por otra parte, solían orientar su trabajo hacia objetivos que tenían en cuenta la personalidad del paciente, y no hacia metas tales como reducir los síntomas o curar la enfermedad. Se descubrió que los médicos más eficientes otorgaban prioridad, en su interacción diaria, a la participación personal activa, es decir, procuraban establecer una relación de persona a persona. Empleaban menos procedimientos que podrían elasificarse como "aceptación incondicional pasiva", u otros, tales como la interpretación, instrucción o consejo y no asignaban ¡importancia al cuidado práctico del paciente. Por último,. en comparación con el grupo B, eran mucho más capaces de desarrollar una relación en la que el paciente sintiera fe y confianza en el médico.

Aunque los autores advierten cautelosamente que estos hallazgos se relacionan sólo con el tratamiento de esquizofrénicos, me siento inclinado a discrepar con ellos, puesto que sospecho que la investigación de cualquier tipo de relación de ayuda revelaría hechos similares.

Otro estudio muy interesante analiza la manera en que la persona que recibe ayuda percibe la relación. Heine 11 estudió a un grupo de individuos que habían pedido tratamiento psicoterapéutico a psicoanalistas, terapeutas centrados en el cliente y terapeutas adlerianos. Independientemente del tipo de terapia, estos clientes advirtieron cambios semejantes en su persona. Pero lo que ahora nos interesa es sobre todo su percepción de la relación. Al ser interrogados acerca de lo que, a su juicio, explicaba los cambios ocurridos, expresaron diversas opiniones, según la orientación de su terapeuta. Pero lo más significativo fue el consenso que manifestaron en lo referente a cuáles habían sido los principales elementos que les habían resultado de ayuda. En su opinión, las siguientes actitudes observadas en la relación explicaban los cambios operados: la confianza
que habían sentido en el terapeuta, la comprensión por parte de este último y la sensación de independencia con que habían adoptado sus decisiones y elecciones. El procedimiento terapéutico que consideraban más útil consistió en que el terapeuta había aclarado y manifestado abiertamente algunos sentimientos que el cliente sólo percibía en sí mismo de manera confusa y vacilante.

Cualquiera que hubiera sido la orientación de su terapeuta, los clientes también coincidieron en gran medida con respecto a los elementos que habían resultado inútiles en su relación. Las actitudes del terapeuta tales como la falta de interés, el distanciamiento y la simpatía exagerada fueron consideradas de escasa utilidad. En lo que se refiere a los procedimientos, manifestaron que tampoco les habían resultado útiles los consejos específicos y directos del terapeuta acerca de sus propias decisiones, y señalaron que también les disgustaba que éste se ocupara de historias pasadas y no de problemas actuales. Las sugerencias de orientación presentadas de manera moderada fueron percibidas como algo neutral: ni del todo útiles ni completamente inútiles.

Fiedler, en un estudio que suele citarse con mucha frecuencias descubrió que los terapeutas expertos, aun cuando pertenecieran a orientaciones distintas, establecían relaciones muy similares con sus clientes. Los elementos que caracterizan a estas relaciones y las diferencias de las que desarrollan los terapeutas menos experimentados, no son muy conocidos. Tales elementos son: la capacidad de comprender los significados y sentímientos del cliente, la sensibilidad hacia sus actitudes, y un interés cálido pero exento de un compromiso emocional exagerado.

Un estudio de Quinn arroja alguna luz sobre lo que implica la comprensión de los significados y sentimientos del cliente. Los resultados de su estudio son sorprendentes porque demuestran que "comprender" los significados del cliente supone esencialmente una actitud de querer comprender. El material de Quinn sólo consistía en aserciones del terapeuta grabadas durante las entrevistas. Los jurados ignoraban a qué respondía el

terapeuta y cuál era la reacción del cliente a su respuesta; sin embargo, se vio que el grado de comprensión logrado se podía evaluar con igual acierto a partir de este material aislado y de la respuesta en su contexto. Esto parece una prueba bastante concluyente de que lo que se transmite es una actitud de querer comprender.

En cuanto a la cualidad emocional de la relación, Seeman 1" halló que en la psicoterapia el éxito está asociado con el creciente agrado y respeto mutuo que surge entre el cliente y el terapeuta.

Un interesante estudio de Dittes pone de manifiesto lo delicada que puede ser esta relación. Empleando un parámetro fisiológico, el reflejo psicogalvánico (RPG), para medir las reaccion es de ansiedad, de sentirse amenazado o de estar alerta del cliente, Dittes correlacionó las desviaciones de esta medida con la evaluación que otro terapeuta hacía del grado de aceptación cálida e incondicional por parte del terapeuta investigado. Se observó que cada vez que las actitudes del terapeuta variaban aunque fuera ligeramente hacia un grado menor de aceptación, el número de desviaciones RPG abruptas aumentaba significativamente. Sin duda, cuando la relación es vivida como menos aceptada, el organismo se prepara a afrontar una amenaza, aun en el nivel fisiológico.

Sin pretender integrar por completo los resultados de estos diversos estudios, al menos podemos mencionar algunos elementos significativos. Uno de ellos es el hecho de que lo importante son las actitudes y sentirnientos del terapeuta, y no su orientación teórica: sus procedimientos y técnicas revisten menor imporancia que sus actitudes. También merece señalarse el hecho de que, para el cliente, la diferencia reside en la manera en que las actitudes y procedimientos del terapeuta son percibido$, y que esta percepción es fundamental.

Relaciones "fabricadas"

.Nos ocuparemos ahora de otro tipo de investigaciones, que algunos lectores pueden considerar no pertinentes, pero que, sin embargo, se hallan vinculadas con la naturaleza de una relación de ayuda. Estos estudios se refieren a lo que podemos denominar "relaciones fabricadas".

Verplanck, Greenspoon y sus colaboradores han demostrado que en una relación es posible lograr un condicionamiento operante de la conducta verbal. En otras palabras, si el experimentador dice "Ajá", o "Bien", o asiente con la cabeza después de cierto tipo de palabras o afirmaciones, esas clases de palabras quedan reforzadas y su número tiende a aumentar. Mediante el empleo de tales procedimientos se ha comprobado la posibilidad de incrementar la frecuencia con que aparecen diversas categorías verbales, tales como sustantivos plurales, manifestaciones hostiles o expresiones de opiniones personales. El sujeto permanece completamente ajeno al fenómeno y no advierte la influencia de los reforzadores utilizados. Esto implica que por medio de un refuerzo selectivo podemos lograr que el otro miembro de la relación emplee una determinada clase de palabras y formule cualquier tipo de afirmaciones que hayamos decidido reforzar.

Adentrándose aun más en los principios del condicionamiento operante tal como fueron desarrollados por Skiniier y su grupo, Lindsley 12 ha demostrado que un esquizofrénico crónico puede entrar en una "relación de ayuda" con una máquina. Esta última, similar a cualquier otra máquina expendedora, puede regularse de manera tal que recompense diversos tipos de conducta. Al principio sólo recompensa con dulces, con un cigarrillo, o con la aparición de una figura- la actitud del paciente consistente en empujar una palanca; pero es posible disponerla de modo tal que, al empujar la palanca repetidas veces, un gatito hambriento -visible en un compartimiento separado- reciba una gota de leche. En este caso la satisfacción es altruista. En la actualidad, se están desarrollando experimentos sinúlares en los que se recompensan .conductas sociales o altruistas dirigidas a otro paciente, que se halla en un cuarto contiguo. El único limite de los tipos de conducta recompensables reside en el grado de originalidad mecánica del experimentador.

Lindsley informa que en algunos pacientes se ha observado una considerable mejoría clínica. En lo que a mí respecta, no puedo evitar sentirme impresionado por la descripción de un paciente que pasó de un estado crónico muy deteriorado, a gozar del privilegio de deambular libremente, y cuyo cambio se debió a su interacción con la

máquina. Llegado a este punto, el investigador decidió estudiar la extinción experimental. Esto significa, en términos más personales, que la máquina es regulada de manera tal que, aun empujando la palanca miles de veces, no se obtiene recompensa alguna. Al comprobar esto, el paciente regresó graduabnente, se volvió desaliñado y poco comunicativo, hasta que hubo que retirarle los privilegios que se le habían concedido. A mi juicio, este hecho lamentable indica que, aun cuando se trata de una máquina, la confianza es condición fundamental del éxito de la relación.

Harlow y sus colaboradores 10 están realizando otro interesante estudio sobre una relación artificial, esta vez en monos. Los pequeños rnonitos, separados de su madre casi en el momento de nacer, son enfrentados a dos objetos en una fase del experimento. Uno de ellos, podría denominarse "madre dura", es un cilindro de tela de alambre con una tetina mediante la cual el bebé puede alimentarse. El otro es una "madre suave", un cilindro similar al anterior pero hecho con espuma de goma y recubierto de felpa. Aun cuando un monito reciba todo su alimento de la "madre dura" se puede comprobar que siente una preferencia creciente por la "madre suave". Mediante películas fue posible observar que se "relaciona" con este objeto, jugando y disfrutando con él, que encuentra seguridad 'al aferrarse a él cuando hay objetos extraños cerca y que emplea es ' ta seguridad como punto de partida para aventurarse en el mundo amenazador. Entre las muchas deducciones interesantes y promisorias de este estudio, hay una que parece razonablemente clara: cualquiera que sea la cantidad de alimento que el niño reciba, nada puede reemplazar a ciertas cualidades percibidas que parece necesitar y desear.

Dos estudios recientes

Permítaseme concluir esta muestra amplia -y quizá sorprendente- con el resumen de dos investigaciones muy recientes. La primera es un experimento llevado a cabo por Ends y Page. Trabajaron durante sesenta días con alcohólicos crónicos empedernidos internados en un hospital y ensayaron con ellos tres métodos diferentes de psicoterapia grupal. El método que consideraban más eficaz era un terapia basada en una teoría del aprendizaje de dos factores; en segundo término confiaban en un enfoque centrado en el cliente, y, por último, esperaban obtener los resultados menos exitosos de un enfoque con orientación psicoanalítico. Sus experimentos demostraron que la terapia basada en la teoría del aprendizaje no sólo no era útil, sino que incluso llegó a ser perniciosa, puesto que los resultados obtenidos con ella fueron inferiores a los del grupo control, que no había recibido tratamiento alguno. La terapia con orientación analítica logró algunas adquisiciones positivas, en tanto que el grupo centrado en el cliente fue el que acusó el mayor número de cambios positivos. Los datos posteriores, que abarcan un período de más de un año y medio, confirmaron los hallazgos de la internación: la mejoría más duradera se observó en el grupo tratado según el enfoque centrado en el cliente; en segundo término, en el que recibió tratanúento analítico; luego en el grupo control, y por último, en el que había sido tratado con una terapia basada en la teoría del aprendizaje.

Al rever este estudio, cuyo rasgo más original reside en el hecho de que el método en que los autores cifraban sus esperanzas resultó el manos eficaz, creo haber -descubierto una clave en la descripción de la terapia basada en la teoría del aprendizajes Esta consistía en a) seiíalar y nombrar las conductas que habían demostrado ser insatisfactorias, b) explorar objetivamente con el cliente las razones 'ocultas tras estas conductas, y c) establecer hábitos más útiles por medio de la reeducación. No obstante, en esta interacción el propósito de los autores consistía, según sus propias manifestaciones, en ser impersonal. El terapeuta procura que "sólo laya un mínimo de intromisión de su propia personalidad, para lo cual se esfuerza todo lo humanamente posible". El terapeuta tratade "conservar el anonimato en sus actividades; es decir, debe evitar impresionar al paciente con las características de su propia personalidad individual. A mi juicio, ésta es quizá la explicación del fracaso de este enfoque, tal como se observa al interpretar los hechos a la luz de otros hallazgos de investigación. Reprimirse como persona y tratar al otro como un objeto son actitudes que no parecen brindar grandes posibilidades deayuda.

El último estudio que deseo mencionar aún no ha sido concluido,y su autora es Halkides." Esta investigadora partió de una proposición teórica que formulé con respecto

a las condiciones necesarias y suficientes para el cambio terapéutico.lrl Ella postula la existencia de una relación significativa entre el grado de modificación constructiva de la personalidad del cliente y cuatro variables del asesor: a) el grado de comprensión empática del cliente expresado por el asesor, b) el grado de actitud afectiva positiva (respeto positivo e incondicional) manifestado por el asesor hacia el cliente, c) el grado de sinceridad del asesor y la medida en que sus palabras corresponden a su propio sentimiento interno, y d) el grado en que el componente de expresión afectiva de la respuesta del asesor concuerda con la expresión del cliente.

Con el objeto de investigar estas hipótesis, Halkides seleccionó, según múltiples criterios objetivos, un grupo de diez casos que podían clasifisarse como "muy exitosos" y otro del mismo número de casos, catalogables como "muy poco exitosos". Luego comparó entrevista!I-grabadas al comienzo de la terapia con otras de épocas posteriores, y de cada una de ellas seleccionó al azar nueve unidades de interacción cliente-asesor -manifestacion del cliente y respuesta del asesor-. De esta manera reunió en cada caso nueve interacciones tempranas y otras tantas más tardías, lo cual representaba varios cientos de unidades que entremezcló al azar. Al caso de este proceso, las unidades de una entrevista temprana de un caso fallido podían estar seguidas de las unidades de una entrevista tardía de un caso eexitoso, etcétera.

Este material fue escuchado por tres jueces en cuatro oportunidades diferentes. Estos evaluadores desconocían los casos y sus resultados, así como la fuente de la que procedían las unidades. Calificaron cada unidad según una escala de siete puntos, en relación con el grado de empatía, la actitud positiva del asesor hacia el cliente, la coherencia o sinceridad del asesor y el grado en que la respuesta de este último se equiparaba a la intensidad emocional de la expresión del cliente.

Pienso que todos los que conocíamos el estudio lo considerábamos una aventura temeraria. ¿Cómo podrían los jurados, por el simple hecho de escuchar unidades aisladas de interacción, pronunciarse seriamente acerca de cualidades tan sutiles como las mencionadas? Y aun si fuera posible lograr la precisión adecuada, ¿era lícito pretender relacionar dieciocho intercambios asesor-cliente de cada caso -una muestra mínima de los cientos de miles de intercambios que ocurrieron en cada uno de ellos- con el resultado terapéutico? Las posibilidades de éxito parecían muy escasas.

Sin embargo, los hallazgos fueron sorprendentes. Los juicios emitidos por los evaluadores resultaron muy confiables, puesto que, exceptuando la última variable, la mayor parte de las correlaciones entre ellos cayó en el rango de 0,80 o 0,90. Se observó que un grado elevado de comprensión empática se asociaba significativamente en los casos más exitosos, en el nivel de probabilidad 0,001. De manera análoga, un grado elevado de respeto positivo e incondicional se hallaba asociado con tales casos, también en el nivel 0,001. Aun la evaluación de la sinceridad o congruencia del asesor es decir, el grado de correspondencia existente entre sus palabras y sus sentimientos- se relacionó con el resultado positivo del caso, nuevamente en el nivel de significación 0,001. Los resultados sólo fueron ambiguos con respecto a la correlación entre las intensidades de expresión afectiva.

También es interesante señalar que las calificaciones altas de estas variables no se asociaban más significativamente con las unidades de interacción de entrevistas tardías que con las entrevistas tempranas. Esto significa que las actitudes de los asesores se mantuvieron bastante congtantes en el transcurso del tratamiento. Si un asesor era capaz de lograr un elevado grado de empatía, tal capacidad se manifestaba desde el comienzo hasta el fin. Si le faltaba sinceridad, esto se verificaba tanto en las entrevistas tempranas como en las tardías.

Esta investigación, como cualquier otra, tiene sus limitaciones. Se refiere a un cierto tipo de relación de ayuda, la psicoterapia, e investigó sólo cuatro variables que se juzgaron significativas. Quizás existan muchas otras; sin embargo, representa un significativo avance en el estudio de las relaciones de ayuda. Quisiera enunciar los hallazgos de manera breve y simple: esta investigación parece indicar que la calidad de la interacción entre el asesor y el cliente puede ser evaluada satisfactoriamente sobre la base de una muestra muy peq ' ueña de su comportamiento. También revela que si el asesor es coherente, de manera tal que sus palabras concuerden con sus sentimientos; si manifiesta una aceptación incondicional por el cliente y comprende los sentimientos

esenciales de este último tal como él los ve, entonces existe una gran probabilidad de lograr una relación de ayuda efectiva.

Algunos comentarios

Acabamos de mencionar varios estudios que arrojan cierta luz sobre la naturaleza de la relación de ayuda e investigan diversos aspectos del problema, enfocándolo desde contextos teóricos distintos y empleando métodos diferentes que no permiten compararlos directamente. Sin embargo, es posible extraer de ellos algunas conclusiones que pueden formularse con cierta seguridad. Parece evidente que las relaciones de ayuda tienen características que las distinguen de las que no lo son. Las características diferenciales se relacionan sobre todo con las actitudes de la persona que ayuda, por una parte, y con la percepción de la relación por parte del ayudado, por la otra. Asimismo, queda claro que los estudios realizados hasta ahora no nos proporcionan respuestas definitivas sobre la naturaleza de la relación de ayuda, ni sobre el mecanismo mediante el cual se establece.

¿Cómo puedo crear una relación de ayuda?

Pienso que todos los que trabajamos en el campo de las relaciones humanas enfrentamos el mismo problema respecto de la manera en que deseamos emplear los conocimientos adquiridos. No podemos atenernos incondicionalmente a esos hallazgos, pues corremos el riesgo de destruir las cualidades personales cuyo imnenso valor demuestran esos estudios. En mi opinión, debemos usarlos como parámetro para evaluar nuestra propia experiencia y luego formular hipótesis personales, que serán usadas y examinadas en nuestras relaciones posteriores.

No deseo indicar el modo en que han de emplearse los hallazgos que he presentado. Prefiero señalar el tipo de preguntas que me sugieren estos estudios y mi propia experiencia clínica y mencionar algunas de las hipótesis provisionales que guían mi comportamiento cuando establezco relaciones que intentan ser de ayuda, ya sea con estudiantes, subordinados, familiares o clientes. He aquí algunas de estas preguntas y consideraciones:

l. ¿Cómo puedo ser para que el otro me perciba como una persona digna de fe, coherente y segura, en sentido profundo? Tanto la investigación como la experiencia indican que esto es muy importante, y en el transcurso de los asíos he descubierto respuestas más adecuadas y profundas a este interrogante. En una época pensé que si cumplía todas las condiciones externas de la confiabilidad -respetar los horarios, respetar la naturaleza confidencial de las entrevistas, etcétera- y mantenía una actuación uniforme durante las entrevistas, lograría ese objetivo. Pero la experiencia me demostró que cuando una actitud externa incondicional está acompañada por sentimientos de aburrimiento, escepticismo o rechazo, al cabo de un tiempo es percibido como inconsecuente o poco merecedora de confianza. He llegado a comprender que ganar la confianza del otro no exige una rígida estabilidad, sino que supone ser sincero y auténtico. He escogido el término "coherente" para describir la manera de ser que me gustaría lograr. Esto significa que debo poder advertir cualquier sentimiento o actitud que experimento en cada momento. Cuando esta condición se cumple, soy una persona unificada o integrada, y por consio ser tal como soy en lo profundo de mí mismo. Esta es la realidad que inspira confianza a los demás.
2. Una pregunta íntimamente relacionada con la anterior es: ¿Puedo ser lo suficientemente expresivo, como persona, de manera tal que pueda comunicar lo que soy sin ambigüedades? Pienso que la mayoría de los fracasos en mis intentos de lograr una relación de ayuda pueden explicarse por el hecho de no haber podido hallar respuestas satisfactorias a estas dos preguntas. Cuando experimento un sentin-iiento de aburrimiento o fastidio hacia otra persona sin advertirlo, mi comunicación contiene mensajes contradictorios. Mis palabras transmiten un mensaje, pero por vías más sutiles comunico el fastidio que siento; esto confunde a la otra persona y le inspira desconfianza, aunque ella tampoco advierta el origen de la dificultad. Cuando como padre, terapeuta, docente o ejecutivo no logro percibir lo

que ocurre en mí mismo a causa de una actitud defensiva, no consigo hacer conscientes mis propios sentimientos, sobreviene el fracaso antes mencionado. Estos hechos me han llevado a pensar que la enseñanza fundamental para alguien que espera establecer cualquier tipo de relación de ayuda consiste en recordarle que lo más seguro es ser absolutamente auténti co. Si en una relación determinada soy coherente en una medida razonable, si ni yo ni el otro ocultamos sentimientos importantes para la relación, no cabe duda de que podremos establecer una adecuada relación de ayuda.

Una manera de expresar esto, que quizá parezca extraiía al lector, es la siguiente: si puedo crear una relación de ayuda conmigo mismo es decir, si puedo percibir mis propios sentimientos y aceptarlos-, probablemente lograré establecer una relación de ayuda con otra persona.

Ahora bien, aceptarme y mostrarme a la otra persona tal como soy es una de las tareas más arduas, que casi nunca puede lograrse por completo. Pero ha sido muy gratificante advertir que ésta es mi tarea, puesto que me ha permitido descubrir los defectos existentes en las relaciones que se vuelven difíciles y reencanlinarlas por una senda constructiva. Ello significa que si debo facilitar el desarrollo personal de los que se relacionan connúgo, yo también debo desarrollarme, y si bien esto es a menudo doloroso también es enriquecedor.

3. Una tercera pregunta es: ¿Puedo permitirme experimentar actitudes positivas hacia esta otra persona: actitudes de calidez, cuidado, agrado, interés, respeto? Esto es fácil. Suelo advertir en mí, y a menudo también en otros, un cierto temor ante esos sentimientos. Tememos que si nos permitimos experimentar tales sentimientos hacia otras personas, nos veamos atrapados por ellas. Podrían planteamos exigencias o bien decepcionarnos,-y naturalmente no deseamos correr esos riesgos. En consecuencia, reaccionamos tratando de poner distancia entre nosotros y los demás, y creamos un alejamiento, una postura "profesional", una relación impersonal.

Estoy convencido de que una de las razones principales para profesionalizar cualquier campo de trabajo consiste en que -esto ayuda a mantener la distancia. En el ámbito clínico desarrollamos diagnósticos elaborados en los que consideramos a la persona un objeto. En la docencia y en la administración empleamos todo tipo de procedimientos de evaluación, en los que la persona también es percibido como un objeto. De esta manera, a mi juicio, logramos protegernos de los sentimientos de solicitud y cuidado que existirían si reconociéramos que la relación se plantea entre dos personas. Nos sentimos reahnente satisfechos cuando descubrimos, en ciertas relaciones o en determinadas oportunidades, que sentir y relacionarnos con el otro como persona hacia la que experimentamos sentimientos positivos no es de manera alguna perjudicial.

4. Otra pregunta cuya importancia he podido comprobar por mi propia experiencia es: ¿Puedo ser suficientemente fuerte como persona como para distinguirme del otro? ¿Puedo respetar con firmeza mis propios sentimientos y necesidades, tantp como los del otro? ¿Soy dueño de mis sentimientos y capaz de expresarles como algo que me pertenece y que es diferente de los sentimientos del otro? ¿Es mi individualidad lo bastante fuerte como para no sentirme abatido por su depresión, atemorizado por su miedo, o absorbido por su dependencia? ¿Soy íntimamente fuerte y capaz de comprender que su furia no me destruirá, su necesidad de dependencia no me someterá, ni su amor me sojuzgará, y que existo independientemente de él, con mis propios sentimientos y derechos? Cuando logro sentir con libertad la capacidad de ser una persona independiente, descubro que puedo comprender y aceptar al otro con mayor profundidad, porque no temo perderme a mí mismo.
5. Esta pregunta guarda una estrecha relación con la anterior. ¿Estoy suficientemente seguro de nú mismo como para admitir la individualidad del otro? ¿Puedo permitirle ser lo que es: honesto o falso, infantil o adulto, desesperado o pleno de confianza? ¿Puedo otorgarle la libertad de ser? ¿O siento que el otro debería seguir nú consejo, depender de mí en'alguna medida o bien tomarme como modelo? En relación con esto, recuerdo un breve e interesante estudio de Farson,6 en el que este autor demostró que el asesor menos adaptado y competente tiende a inducir una adecuación a su propia personalidad y procura que sus clientes lo tomen como modelo. En cambio, el asesor más competente y adaptado puede interactuar con un cliente durante muchas entrevistas sin interferir la libertad de éste de desarrollar

una personalidad muy diferente de la de su terapeuta. Sin duda alguna, es preferible pertenecer a este último grupo, tanto sea como padre, supervisor o asesor.

6. Otra pregunta que me planteo es: ¿Fuedo pern-iitinne penetrar plenamente en el mundo de los sentimientos y significados personales del otro y verlos tal como él los ve? ¿Puedo ingresar en su mundo privado de manera tan plena que pierda todo deseo de evaluarlo o juzgarlo? ¿Puedo entrar en ese mundo con una delicadeza que me permita moverme libremente y.sin destruir significados que para él revisten un carácter precioso? ¿Puedo sentirlo intuitivamente de un modo tal que me sea posible captar no sólo los significados de su experiencia que él ya conoce, sino también aquellos que se hallan latentes o que él percibe de manera velada y confusa? ¿Puedo extender esta comprensión hacia todas las direcciones, sin límite alguno? Pienso en el cliente que una vez
dijo: "Cuando encuentro alguien que sólo comprende de mí una parte, por vez, sé que llegaremos a un punto en que dejará de comprender... lo que siempre he buscado es alguien a quien comprender."

Por mi parte, me resulta más fácil lograr este tipo de comprensión y comunicarlo cuando se trata de clientes individuales y no de estudiantes en clase o miembros del personal o de algún grupo con el que estoy relacionado. Existe una poderosa tentación de "corregir" a los alunmos, o de señalar a un empleado los errores de su modo de pensar. Pero cuando en estas situaciones me permito comprender, la gratificación es mutua. Con mis clientes, a menudo me impresiona el hecho de que un mínimo grado de comprensión empática -un intento tosco y aun fallido de captar la confusa complejidad de su significado- puede significar una ayuda; aunque no cabe duda de que la mayor utilidad se logra cuando puedo ver y plantear con claridad los significados de su experiencia que han permanecido oscuros y encubiertos para él.

7. Otro problema se relaciona con mi capacidad de aceptar cada uno de los aspectos que la otra persona me presenta. ¿Puedo aceptarlo tal cual es? ¿Puedo comunicarle esta actitud? ¿O puedo recibirlo sólo de manera condicional, aceptando algunos aspectos de sus sentimientos y rechazando otros abierta y disimuladamente? Según mi experiencia, cuando mi actitud es condicional, la otra persona no puede -cambiar o desarrollarse en los aspectos que no soy capaz
de aceptar. Cuando más tarde -a veces demasiado tarde trato de descubrir las razones por las que he sido incapaz de aceptarlo en todos sus aspectos, suelo descubrir que ello se debió a que me sentía temeroso o amenazado por alguno de sus sentimientos. Si deseo brindar mejor ayuda, antes debo desarrollar y aceptar esos aspectos en mí.

8. La siguiente pregunta se relaciona con un tema eminentemente práctico. ¿Puedo comportarme en la relación con la delicadeza necesaria como para que mi conducta no sea sentida como una amenaza? El trabajo que en la actualidad estamos llevando a cabo con el objeto de estudiar los concomitantes fisiológicos de la psicoterapia confirma la investigación de Dittes acerca de la facilidad con que los individuos se sienten amenazados en el nivel fisiológico. El reflejo psicogalvánico -medida de la conductividad de la piel- sufre una brusca depresión cuando el terapeuta responde con alguna palabra apenas más intensa que los sentimientos del cliente. Ante una frase como "¡Caramba, se lo ve muy alterado!" la aguja parece saltar fuera del papel. Mi deseo de evitar tales amenazas no se debe a una hipersensibilidad con respecto al cliente. Simplemente obedece a la convicción, basada en la experiencia, de que si puedo liberarlo tanto como sea posible de las amenazas externas, podrá comenzar a experimentar y ocuparse de los sentimientos y conflictos internos que representan fuentes de amenazas.

9. El siguiente interrogante representa un aspecto específico e importante de la pregunta precedente: ¿Puedo liberar al--cliente de la amenaza de evaluación externa? En casi todas las fases de nuestra vida -en el hogar, la escuela, el trabajo- estamos sujetos a las recompensas y castigos impuestos por los juicios externos. "Está bien"; "Eres desobediente"- "Esto merece un diez"; "Aquello merece un aplazo"; "Eso es buen asesoramiento"; "Aquello es mal asesoramiento". Este tipo de juicios forma parte de nuestra vida, desde la infancia hasta la vejez. Pienso que tienen cierta utilidad social en instituciones y orgarúzaciones tales como escuelas y profesiones. Como las demás personas, me sorprendo haciendo tales evaluaciones con demasiada frecuencia. Sin embargo, según mi experiencia, esos juicios de valor no estimulan el desarrollo personal; por consiguiente no creo que deban formar parte de una relación

de ayuda. Curiosamente, una evaluación positiva resulta, en última instancia, tan amenazadora como una negativa, puesto que decir a alguien que es bueno implica también el derecho a decirle que es malo. En consecuencia, he llegado a sentir que cuanto más libre de juicios y evaluaciones pueda mantener una relación, tanto más fácil resultará a la otra persona alcanzar un punto en el que pueda comprender que el foco de la evaluación y el centro de la responsabilidad residen en sí mismo. que sólo a él concierne, y no habrá juicio externo capaz de modificar esta convicción. Por esta razón quiero lograr relaciones en El significado y valor de esta experiencia es, en definitiva, algo las que no me sorprenda evaluando al otro, ni siquiera en mis propios sentimientos. Pienso que esto le da la libertad de ser una persona responsable de sus propios actos.

10. Veamos una última pregunta: ¿Puedo enfrentar a este otro individuo como una persona que está en proceso de transformarse o me veré limitado por mi pasado y el suyo? Si en mi contacto con él lo trato como a un niño inmaduro, un estudiante ignorante, una personalidad neurótico o un psicópata, cada uno de estos conceptos que aporto a la relación limita lo que él puede ser en ella. Martín Buber, el filósofo existencialista de la Universidad de Jerusalén, tiene una frase -"confirmar al otro"- que reviste gran significado para mí. Dice: "Confirmar significa ... aceptar la total potencialidad del otro... Puedo reconocer en él, conocer en él a la persona que ha sido. . creada para transformarse... Lo confirmo en mí mismo, y luego en él, en relación con esta potencialidad que... ahora puede desarrollarse, evolucionar." 3 Si Considero a la otra persona como a alguien estático, ya diagnosticado Y clasificado, ya modelado por su pasado, contribuyo a confirmar esta hipótesis limitada. Si, en cambio, lo acepto como un proceso de transformación lo ayudo a confirmar y realizar sus potencialidades.

    En este piinto, me parece que Verplanck, Lindsley y Skinner, que estudian el condicionamiento operante, se unen a Buber, el filósofo y el místico. Al menos se unen en principio, de una manera extrafia. Si en una relación sólo veo una oportunidad de reforzar ciertos tipos de palabras u opiniones del otro, tiendo a confirmarlo como objeto: un objeto básicamente mecánico y manipulable. Si esto constituye para mí su potencialidad, el otro tenderá a actuar de maneras que corroboren esa hipótesis. Si, por el contrario, veo en la relación una oportunidad de "reforzar" todo lo que la otra persona es, con todas sus potencialidades existentes, ella tenderá a actuar de maneras que confirmen esta hipótesis. Entonces, según el término empleado por Buber, lo habrá confirmado como persona viviente, capaz de un desarrollo creativo inmanente. Personalmente prefiero este último tipo de hipótesis.

Conclusión

Al comienzo de este capítulo analicé algunas de las contribuciones que la investigación aporta a nuestro conocimiento de las relaciones. Esforzándome por tener presentes esos conocimientos, consideré luego las preguntas que surgen, desde un punto de vista interno y subjetivo, cuando ingreso como persona en una relación. Si pudiera responder afirmativamente a todas las preguntas que he planteado, no habría duda de que todas las relaciones en que participo serían relaciones de ayuda y estimularían el desarrollo. Sin embargo, no estoy en condiciones de dar una iv respuesta afirma-t' a a la mayoría de estas preguntas. Sólo puedo hacer esfuerzos orientados hacia el logro de una respuesta positiva.

Eso ha despertado en mí la sospecha de que la relación de ayuda óptima sólo puede ser creada por un individuo psicológicamente maduro. Dicho de otra manera, mi capacidad de crear relaciones que faciliten el desarrollo de otros como personas independientes es una función del desarrollo logrado por mí mismo. En ciertos aspectos éste es un pensamiento inquietante, pero también promisorio y alentador, pues implica que si deseo crear relaciones de ayuda tengo una ocupación interesante por el resto de mis días, que acrecienta y actualiza mis potencialidades en el sentido del desarrollo.

No puedo evitar la desagradable idea de que quizá lo que he resuelto para mí en este trabajo pueda tener poca relación con los intereses y ocupaciones del lector. Lamentaría que así fuese. Me queda el consuelo parcial de saber que todos los que trabajamos en el

campo de las relaciones humanas e intentamos comprender la armonía existente en él, estamos comprometidos en la empresa más importante del mundo moderno. Si nos esforzarnos seriamente por comprender nuestra labor como administradores, docentes, asesores educacionales o vocacionales o bien como psicoterapeutas, entonces estaremos trabajando sobre el problema que detenninará el futuro de este plai-ieta. Porque el futuro n¿ depende de las ciencias físicas, sino de los que procuramos comprender las interaccioj,ies entre los seres humanos y crear relaciones de ayuda. Tengo la esperanza de que las preguntas que hoy me formulo ayuden al lector a adquirir mayor comprensión y perspectiva en sus propios esfuerzos porfacilitar el desarrollo en sus relaciones.

REFERENCIAS

1. Baldwin, A. L., J. Kalhorn y F. H. Breese: "Patterns of parent behavior", en Psychol. Monogr., 1945, 58, NQ 268, págs.'1-75.
2. Betz, B. J. y J. C. Whitehorn: "The relationship of the therapist to the outcome of therapy in schizophrenia", en Piychiat. Research Reporis N9 5. Research Techniques in Schizophrenia. Washington, D.C., Ameiican Pcychiatric Association, 1956, págs. 89-117.
3. Buber, M. y C. Rogei,s: "Transcription of dialogue held April 18, 1957". Ann Arbor, Mich., manuscrito inédito.
4. Dittes, J. E.: "Galvanic skin response as a measure of patient's reaction to therapist's permissiveness", en J. Abnorm. & goc. Psychol., 1957, 55, págs. 295-303.
5. Ends, E. J. y C. W. Page: "A study of three types of group psychotherapy with hospitalizad male inebriates", en Quar. J. Stud. Alcohol, 1957, 18, págs. 263-277.
6. Farson, R. E.: "Introiection in the psychotherapeutic relationship", disertación iné dita, Universidad de Chicago, 1955.
7. Fiedler, F. E.: "Quantitative studies on the role of therapists feelings toward their patients", en Mowrer, 0. H. (comp.): Psycholherapy.- Tlzeory and Research. Nueva York, Ronald Press, 1953, cap. 12.
8. Greenspoon, J.: "The reinforcing effect of two spoken s(>unds on the frequency o¡ two responsos", en Anwr. J. Psy-chol., 1955, 68, págs. 409-416.
9. Halkides, G.: "An experimental study of four conditions necessary for therapeutic change", disertación inédita, Universidad de Chicago, 1958.
10. Harlow, E. F.: "The nature of love", en Amer. Psychol., 1958, 13, págs. 673-685.
11. Heine, R. W.: "A comparison of patients' reports on psychotherapeiltic experience with psychoanalytic, nondirective, and Adlerian therapists", disertación inédita, Universidad de Chicago, 1950.
12. Lindsley, 0. R.: "Operant conditioning methods applied to research in chronic schizophrenia", en Psychiat. Research Reports N9 5. Research Techniques in Schizophrenía. Washington, D.C., American Psychiatric Association, 1956, págs. 118-153.
13. Page, C. W. y E. J. Ends: "A review and synthesis of the literatura suggestilig a psychotherapeutic technique based on two-factor learning theory", manuscrito inédito prestado al autor.
14. Quinn, R. D.: "Psychotherapists' expressions as an index to the quality of caray therapeutic relationships", disertación inédita, Universidad de Chicago, 1950.
15. Rogers, C. R.: "The necessary and sufficient conditions of psychotherapeutic personality change", en J. Consult. Psychol., 1957, 21, págs. 95-103.
16. Seeman, J.: "Counselor judgments of therapeutic process and outeome", en Rogers, C. R. y R. F. Dymond (comps.): Psy-chotherapy and Personality Change. University of Chicago Press, 1954, cap. 7.
17. Verplanck, W. S.: "The control of the content of conversation: reinforcement of statements of opinion", en J. Abnorm. & Soc. Psychol., 1955, 51, págs. 668-676.
1 S. Whitellorn. J. C. y B. J. Betz: "A study of psychotherapeyitic relationships between physicians and schizophrenic patients", en Amer. J. Psychiat., 19-)4, 111, págs. 321-331.

LO QUE SABEMOS SOBRE LA PSICOTERAPIA, OBJETIVA

Y SUBJETIVA

En la primavera de 1960 fui invitado por el California Institute of Technology (Instituto de Tecnología de California) a participar, en calidad de visitante, en su programa "Líderes de Es-tados Unidos", auspiciado por la Asociación Cristiana de Jóvenes de ese instituto, que organiza la mayor parte de los programas culturales de este último. Durante aquella visita de cuatro días debí dirigirme a un auditorio compuesto por los profesores y el personal. Me sentía deseoso de referirme a la psicoterapia en términos comprensibles para los especialistas en ciencias físicas, y consideré que un resumen de los hallazgos experimentales relacionados con ella resultaría útil a tal efecto. Por otra parte, deseaba dejar bien en claro que la relación subjetiva personal es un requisito ~mente fundamental del éxito terapéutico. Por consiguiente, me esforcé por presentar ambos aspectos. He introducido algunas modificaciones en el texto, pero en esencia el contenido de este capítulo es lo que presenté al auditorio en aquella ocasión.

Quedé muy complacido por la acogida que recibió mi exposición y más aún, por el hecho de que, desde entonces, varios individuos que habían experimentado la terapia leyeron el manuscrito y se mostraron muy entusiasnwdos por la descripción de la experiencia interna del cliente que figura en la segunda parte del trabajo. Esto me gratifica, puesto que tengo especial interés en comprender la manera en que el cliente vivencia la terapia.

En la última década se ha logrado un considerable progreso en el campo de la psicoterapia, en lo que respecta a la evaluación de los efectos de esta última sobre la personalidad y conducta del cliente. En los últimos dos o tres años se han realizado avances adicionales, al identificar las condiciones básicas que, en la relación terapéutica, producen el efecto terapéutico y facilitan el desarrollo personal en el sentido de la madurez Psicológica. Fn otras palabras, podemos decir que hemos logrado considerables adelantos en lo que se refiere al descubrimiento de los elementos de la relación que estimulan el desarrollo personal.

La psicoterapia no proporciona las motivaciones de este desarrollo o crecimiento. Por el contrario, ellas parecen inherentes al organismo, de la núsma manera en que el animal humano manifiesta la tendencia a desarrollarse y madurar físicamente, siempre que se den condiciones satisfac. torias mínimas. Pero la terapia desempena un papel de gran importancia, pues libera y facilita esta tendencia del organismo hacia el desarrollo o madurez psicológicos, cuando ella se halla bloqueada.

CONOCIMIENTO OBJETIVO

En la primera parte de este capítulo, me gustaría resumir los conocinuentos que hoy poseemos acerca de las condiciones que facilitan el desarrollo psicológico y también algo de lo que sabemos acerca del proceso y las características de este último. Quisiera explicar la que para mí significa resumir lo que "sabemos"; quiere decir que limitaré mis afirmaciones a los conocimientos fundados en pruebas empíricas objetivas. Por ejemplo, me referiré a las condiciones del desarrollo psicológico. En relación con cada afirmación se podrían citar uno o más estudios; en estos trabajos se ha demostrado que las modificaciones operadas en el individuo cuando existen determinadas condiciones no ocurrieron en otras situaciones en que estas condiciones faltaban, o bien sólo se produjeron en un grado mucho menor. Como afirma un investigador, hemos logrado identificar los principales agentes del cambio que facilitan la modificación de la personalidad o de la conducta en el sentido del desarrollo personal. Por supuesto, deberíamos agregar que este conocimiento, como todo conocimiento científico, es provisional y seguramente incompleto y está sujeto a modificaciones, contradicciones parciales y agregados, todo ello producto de un arduo trabajo futuro. No obstante, no hay razón para disculparse por la exigua cantidad de conocimientos que hoy poseemos, los que, por otra parte, fueron logrados con un considerable esfuerzo.

Me gustaría transmitir estos conocimientos de manera breve y con un lenguaje sencillo.

Se ha descubierto que el cambio personal se ve facilitado cuando el psicoterapeuta es lo que es; cuando en su relación con el cliente es auténtico y no se escuda tras una fachada falsa, y cuando manifiesta abiertamente los sentimientos y actitudes que en ese momento surgen en él. Hemos acuiíado el término "coherencia" con el objeto de describir esta condición. Ello significa que los sentimie ntos que el terapeuta experimenta resultan accesibles para él, es decir, para su propia percepción, y que, en caso necesario, es capaz de vivir estos sentimientos, serios y comunicarlos., Nunca es posible satisfacer por comdleto esta condición; sin embargo, el grado de coherencia alcanzado será tanto mayor cuanto más logre el terapeuta aceptar lo que en él sucede, y ser sin temor la complejidád de sus sentimientos.

Algunas situaciones de la vida diaria nos revelan que cada uno de nosotros percibe de diversas maneras esta cualidad de las personas. Una de las cosas que nos molesta con respecto a los anuncios publicitarios que se difunden por radio y TV es que a menudo resulta perfectamente evidente, por el tono de voz, que el locutor está "fingiendo", representando un papel, diciendo algo que no siente. Este es un ejemplo de incoherencia. Por otra parte, todos conocemos a ciertos individuos en quienes confiamos, porque sentimos que se comportan como son Y. en consecuencia, sabemos que estamos tratando con la persona misma y no con su aspecto cortés o profesional. La investigación ha demostrado que la percepción de esta coherencia es uno de los factores que se asocian con una terapia exitosa. Cuanto más auténtico y coherente es el psicoterapeuta en la relación, tantas más probabilidades existen de que se produzca una modificación en la personalidad del cliente.

Mencionaremos ahora una segunda condición. El cambio también se ve facilitado cuando el terapeuta experimenta una actitud de aceptación, cálida y positiva, hacia lo que existe en el cliente. Esto supone, por parte del terapeuta, el deseo genuino de que el cliente sea cualquier sentin-úento que surja en él en ese momento: temor, confusión, dolor, orgullo, enojo, odio, amor, coraje o pánico. Significa que el terapeuta se preocupa por el cliente de manera no posesiva, que lo valora incondicionahnente y que no se limita a aceptarlo cuando se comporta según ciertas normas, para luego desaprobarlo cuando su conducta obedece a otras. Todo esto. implica un sentimiento positivo sin reservas ni evaluaciones. Podemos describir esta situación con la expresión respeto positivo e incondicional. Los estudios relacionados con este problema demuestran que cuanto más afianzada se halle esta actitud en el terapeuta, mayores serán las probabilidades de lograr el éxito de la terapia.

La tercera condición puede denominarse comprensión empática. Cuando el psicoterapeuta percibe los sentimientos y significados personales que el cliente experimenta en cada momento, cuando puede percibirlós desde "adentro" tal como se'le aparecen al cliente y es capaz de comurúcar a este último una parte de esa comprensión, ello implica que esta tercera condición se ha cumplido.

Sospecho que todos hemos descubierto que este tipo de comprensión no se logra demasiado a menudo. Por el contrario, se recibe y se ofrece con poca frecuencia. En cambio, solemos brindar un tipo de comprensión muy distinto: "Comprendo lo que lo afecta"; "Comprendo sus razones para actuar así"; "También he pasado por lo n-úsmo y reaccioné de modo muy diferente". He aquí la clase de comprensión que habitualmente damos y recibimos: una comprensión valorativa y externa. Pero cuando alguien comprende cómo me siento yo, sin intentar analizarme o juzgarme, me ofrece un clima en el que puedo desarrollarme y madurar. la investigación confirma esta observación extraída de la vida diaria. Cuando el terapeuta puede captar momento a momento la experiencia que se verifica en el mundo interior de su cliente y sentirla, sin perder la disparidad de su propia identidad en este proceso empático, es posible que se produzca el cambio deseado.

Los estudios realizados con diversos clientes demuestran que cuando el psicoterapeuta cumple estas tres condiciones y el cliente las percibe en alguna medida, se logra el movimiento terapéutico; el cliente comienza a cambiar de modo doloroso pero preciso y tanto él como su terapeuta consideran que han alcanzado un resultado exitoso.

Nuestros estudios parecen indicar que son estas actitudes, y no los conocimientos técnicos o la habilidad del terapeuta,, los principales factores determinantes del cambio terapéutico.

Dinámica del cambio

Es lógico preguntarse: "¿Por qué una persona que busca ayuda se modifica en sentido positivo al participar durante cierto tiempo en una relación terapéutica que contiene estos elementos? ¿Cómo se opera el cambio?" Intentaré proporcionar una respuesta breve a esta pregunta.

Las reacciones del cliente que experimenta durante cierto período el tipo de relación descripta están condicionadas por las actitudes del terapeuta. En primer lugar, a medida que descubre que alguien puede escucharlo y atenderlo cuando expresa sus sentimientos, poco a poco se torna capaz de escucharse a sí mismo. Comienza a recibir comunicaciones de su propio interior, a advertir que está enojado, a reconocer que experimenta temor o bien que siente coraje. A medida que se abre a lo que sucede en él, adquiere la capacidad de percibir sentimientos que siempre había negado y rechazado. Comienza a tomar conciencia de los sentimientos que antes le habían parecido tan terribles, caóticos, anormales o vergonzosos, que nunca había osado reconocer su existencia.

A medida que aprende a escucharse también comienza a aceptarse. Al expresar sus aspectos antes ocultos, descubre que el terapeuta manifiesta un respeto positivo e incondicional hacia él y sus sentimientos. Lentamente comienza a asunúr la misma actitud hacia él mismo, aceptándose tal como es y, por consiguiente, se apresta a emprender el proceso de llegar a ser

Por último, a medida que capta con más precisión sus propios contenidos, se evalúa menos y se acepta más a sí mismo, va logrando mayor coherencia. Puede moverse más allá de las fachadas que hasta entonces lo ocultaban, abandonar sus conductas defensivas y mostrarse más abiertamente como es. Al operarse estos cambios, que le permiten profundizar su autopercepción y su autoaceptación y volverse menos defensivo y más abierto, descubre que finahnente puede mortificarse y madurar en las direcciones inherentes al organismo humano.

El proceso

A continuación expondré parte de este proceso basándome en hechos fundados en la investigación empírica. Sabemos que el cliente manifiesta Inovimientos relacionados con una serie de continuos. A partir de cualquier punto de cada continuo en el que se halla situado, se desplaza hacia su extremo superior.

Con respecto a sus sentimientos y significados personales, se aleja de un estado en el que los ' sentimientos son ignorados, no reconocidos como propios o bien no encuentran expresión. Ingresa en un movnniento en que los sentinúentos son susceptibles de ser modificados en cada .tnomento, a sabiendas y con la aceptación del sujeto, y pueden expresarse de manera adecuada.

El proceso implica una modificación en su manera de vivenciar las cosas. Al principio el sujeto está muy alejado de su experiencia. Como ejemplo,podríamos mencionar el caso de las personas que manifiestan tendencia a la intelectualización, y se refieren a sí mismos y sus sentimientos en términos abstractos, con lo cual su interlocutor no halla manera de saber lo que *realmente* sucede en su interior. A partir de allí, se dirige hacia la irunediatez de su vivencia, en la cual vive plenamente y sabe que puede recurrir a ella para descubrir sus significados habituales.

El proceso implica una relajación de los esquemas cognoscitivos de su. vivencia. El cliente abandona su experiencia anterior, interpretada según moldes rígidos, percibidos como hechos externos, y comienza a cambiar, a combinar los significados de su experiencia de acuerdo con constructos modificables por cada nueva experiencia.

Por lo general, la evidencia demuestra que el proceso se aleja de los moldes anquilosados, de la enajenación de los sentimientos y experiencias, de la rigidez del

autocoricepto, y que el sujeto puede superar su anterior distanciamiento de la gente y del funcionamiento impersonal. El individuo se acerca paulatinamente a la fluidez y adquiere la capacidad de cambiar, reconocer y aceptar sus sentimientos y experiencias, formular constructos provisionales, descubrirse en su propia experiencia como una persona cambiante, y establecer relaciones auténticas y estrechas; en fin, se convierte en una unidad y alcanza la integración de sus funciones.

Cada vez adquirimos nuevos conocimientos acerca de este proceso por el cual se opera el cambio, y dudo de que este breve resumen logre transmitir con exactitud la riqueza de nuestros hallazgos.

Los resultados de la terapia

Nos ocuparemos ahora de los resultados de la psicoterapia y los cambios relativamente duraderos que suelen producirse. Al igual que en los temas anteriores, me linútaré a afirmar sólo aquello que se apoye en pruebas experimentales. El cliente cambia y reorganiza su concepto de sí mismo, deja de percibiese como un individuo inaceptable, indigno de respetó y obligado a vivir según normas ajenas, se aproxima a una concepción de sí mismo como persona valiosa, de dirección interna, capaz de crear sus normas y valores sobre la base de su propia experiencia y desarrolla actitudes mucho más positivas hacia sí mismo. Un estudio demostró que al iniciar la terapia las actitudes habituales del cliente hacia sí mismo eran negativas en el ochenta por ciento de los casos, mientras que en el período final del tratamiento, la incidencia de actitudes positivas duplicaba la de actitudes negativas. El cliente se vuelve menos defensivo y, en consecuencia, más abierto- hacia su experiencia de sí n-lismo y de los demás, más realista y diferenciado en sus percepciones. Las evaluaciones basadas en el Test de Rorschach, el Test de apercepción temática, la apreciación del asesor u otros índices demuestran que su ajuste psicológico se acrecienta. Sus objetivos e ideales cambian y adquieren un carácter más accesible. Disminuye notablemente la discrepancia inicial entre el sí mismo que es y el que desea ser. Sé reducen las tensiones de todo tipo -tensiones fisiológicas, malestar psicológico y ansiedad-; percibe a los demás individuos con más realismo y aceptación, describe su propia conducta como más madura Y, lo que es más importante, los que lo conocen bien comienzan a advertir también que su descripción es verdadera.

Las diversas investigaciones demuestran que estos cambios no sólo se producen durante el período de terapia; por el contrario, estudios de seguimiento realizados entre seis y dieciocho meses después de concluido el tratamiento indican la persistencia de estas modificaciones.

Quizá los hechos que he presentado expliquen por qué pienso que se acerca el momento en que podremos formular una verdadera ecuación en el delicado terreno de las relaciones interpersonales. Basada en todos los hallazgos experimentales que poseemos, ésta sería una ecuación provisional que, a mi juicio, contendría los siguientes hechos:

Cuanto más pueda el cliente percibir en el terapeuta una actitud de autenticidad, comprensión empática y respeto incondicional por él, tanto más se alejará de un funcionan-iiento estático, rígido, insensible e impersonal, para orientarse hacia un comportamiento caracterizado por un modo fluido, cambiante y permisivo de vivenciar los sentimientos personales diferenciados. La consecuencia de este movinúento es una modificación de la personalidad y la conducta en el sentido de la salud y madurez psíquica y el logro de relaciones más realistas consigo mismo, con los demás y con el medio.

EL CUADRO SUBJETIVO

Hasta este punto me he referido al proceso de asesoramiento y psicoterapia desde el punto de vista objetivo, acentuando los conocimientos que poseemos mediante una ecuación provisional, donde podemos, al menos por el momento, situar los términos,específicos. Ahora quiero enfocar el mismo proceso desde un punto de vista interior; sin ignorar los hechos, me propongo presentar la misma ecuación tal como se

plantea subjetivamente, tanto en el terapeuta como en el cliente. Esto me parece importante porque la terapia es una experiencia altamente personal y subjetiva. Esta experiencia posee cualidades muy diferentes de las características objetivas que presenta cuando se la considera desde una perspectiva externa.

La experiencia del terapeuta

Para el terapeuta, esta relación es una nueva aventura. Piensa: "He aquí a esta otra persona, mi cliente. Me siento algo temeroso ante él, temeroso de sus profundidades, tal como me ocurre con las mías. Y sin embargo, a medida que habla, comienzo a experimentar respeto hacia él, **a** sentir nú vínculo con él. Siento cuánto lo asusta su mundo y los ingentes esfuerzos con que intenta mantenerlo en su sitio. Quisiera 'Captar sus sentimientos y que él advierta que los comprendo. Quisiera que sepa que estoy a su lado, en su mundo estrecho y oprimido y que puedo observarlo relativamente libre de temor. Quizá logre convertirlo en un mundo más seguro para él. Me gustaría que en esta relación con él mis sentimientos fueran tan claros y transparentes como sea posible; de esa manera, él tendría una realidad discernible a la cual retornar una y otra vez. Sería bueno poder acompañarlo en el espantoso viaje que debe emprender hacia su propio interior, a encontrar los temores ocultos, el odio y el amor que jamás se ha permitido sentir. Reconozco que éste es un viaje muy humano e imprevisible para ambos y que quizá yo mismo eluda en nú, sin saberlo, algunos de los sentimientos que él irá descubriendo. Hasta este punto sé que nú capacidad de ayudarlo se verá linútada. Sé que en ciertos momentos sus propios temores lo harán percibirme como alguien despreocupado, un intruso que lo rechaza y no lo comprende. Quiero aceptar plenamente estos sentimientos en él; no obstante, espero que mis propios sentimientos se manifiesten claramente, de modo tal que él logre percibirlos en el momento preciso. Sobre todo, quiero que encuentre en mí a una verdadera persona., No debo sentir inquietud alguna respecto de la cualidad 'terapéutica' de mis propios sentimientos. Lo que soy y lo que siento es suficientemente bueno como para servir de base a una terapia, siempre que logre *ser* lo que soy y lo que siento en mi relación con él. Entonces quizás él también logre ser lo que es, de manera abierta y libre de temor".

La experiencia del cliente

El cliente, por su parte, experimenta secuencias mucho más complejas de lo que es posible imaginar. Quizás, esquemáticamente, podamos describir en los siguientes términos los sucesivos cambios que sufren sus sentimientos: "Le temo. Me gustaría cooperar, pero no sé si puedo confiar en él. Podría descubrir en mí cosas que desconozco; cosas malas que me asusten. No parece estar juzgándome, pero sin duda lo está haciendo. No puedo contarle lo que realmente me preocupa, pero puedo comunicarle algunas experiencias pasadas que se relacionan con mi problema actual. Parece comprenderlas, de manera que puedo revelar algo más de mí mismo.

"Pero ahora que he compartido con él algunos aspectos malos de mí mismo me desprecia. Estoy seguro, pero lo raro es que no encuentro prueba alguna de que lo haga. Quizá lo que le conté no sea tan malo al fin de cuentas. ¿Será posible que no deba avergonzarme de esa parte de mí? Ya no siento que me desprecia. Me hace sentir que deseo continuar, *explorarme,* quizás expresar más acerca de mí mismo. Encuentro en él una especie de compañero; parece que realmente comprende.

"Ahora me siento nuevamente atemorizado, y esta vez más que nunca. No había advertido que al explorar mis rincones ocultos sentiría cosas que jamás había experimentado antes. Esto es raro, porque de alguna manera no son sentimientos nuevos; siento que siempre han estado allí. Claro está que parecen tan malos e inquietantes que nunca había permitido que afloraran. Y ahora, cuando vivo estos sentin-iientos en las horas de terapia, me siento terriblemente inseguro, como si ni¡ mundo se deshiciera en pedazos. Mi mundo era seguro y sólido; ahora es blando, débil y vulnerable. No es agradable sentir cosas que antes siempre me atemorizaron. La culpa es de él; y sin embargo, estoy ansioso de volver a verlo y me siento más seguro en su compañía.

"Ya no sé más quién soy; pero a veces, cuando *siento* las cosas, parezco ser firme y real por un momento. Me preocupan las contradicciones que encuentro en mí mismo -

actúo de una manera y siento las cosas de otra, pienso una cosa y siento otra-. Esto es muy desconcertante. A veces también es arriesgado y estimulante tratar de descubrir quién soy. En algunas oportunidades me descubro sintiendo que quizá valga la pena ser como soy, aunque no sé lo que eso significa.

"Estoy empezando a descubrir que compartir exactamente lo que siento en este momento, es algo muy satisfactorio, aunque a menudo doloroso. En realidad representa una gran ayuda tratar de percibirme y atender a lo que en mí ocurre. Ya no me siento asustado por lo que *está* sucediendo en mí. El terapeuta me inspira bastante confianza. Empleo algunas de mis horas en su compañía tratando de penetrar en mi interior, para descubrir lo que *siento.* Es una empresa que me atemoriza y, sin embargo, quiero *saber.* Además confío en él la mayor parte del tiempo y eso me ayuda. Me siento bastante vulnerable e inexperto, pero sé que no quiere herirme y hasta creo que le importo. Se me ocurre que si logro sentir lo que en mí ocurre y comprender su significado, a medida que me permito penetrar más y más en mis propias profundidades, descubriré quién soy, y también sabré qué hacer. Creo esto porque a veces me sucede cuando estoy con él.

"Puedo hasta decirle cómo me siento con respecto a él en cualquier momento. Esto, en lugar de destruir la relación, como yo temía al prinpio, parece profundizarla. ¿Lograré *ser* mis propios sentimientos también con otras personas? Quizás eso tampoco sea muy peligroso.

"Siento como si flotara en la corriente de la vida, temerariamente y siendo yo mismo. A veces me siento derrotado, otras herido, pero estoy aprendiendo que esas experiencias no son fatales. No sé exactamente quien soy, pero puedo percibir mis reacciones en cualquier momento y, al parecer, ellas son en cada caso una base excelente para mi conducta. Quizás esto sea lo que *significa* ser yo. Naturalmente, sólo puedo hacer esto porque me siento seguro en mi relación con mi terapeuta. ¿Podría ser yo mismo fuera de esta relación? Me lo pregunto una y otra vez. Quizá sí."

Lo que acabo de esbozar no es un proceso que se produzca rápidamente. Puede tardar años. Por razones que ignoramos, también puede no ocurrir. Pero al menos esto puede sugerir el aspecto interno del cuadro de hechos que he presentado para describir el proceso de la psicoterapia, tal como se, da en el terapeuta y en su cliente.

TERCERA PARTE

EL PROCESO DE CONVERTIRSE EN PERSONA

He observado el proceso mediante el cual un individuo
se desarrolla y cambia en el transcurso de una
relación terapéutica

5

ALGUNAS TENDENCIAS QUE SE MANIFIESTAN EN LA TERAPIA

Aunque en la segunda parte se incluyen algunas descripciones breves del proceso de modificación que sufre el cliente, el objetivo principal fue describir la relación que posibilita estos cambios. Este capítulo y los siguientes se refieren de manera mucho más específica a la naturaleza de la experiencia del cambio que experimenta el cliente.

Siento un aprecio especial por este capítulo.' Fue escrito entre 1951 y 1952, *en momentos en que hacía grandes esfuerzos para permitirme sentir y- luego expresar los fenómenos que, a mi juicio, constituyen el núcleo de la psicoterapia. Acababa de publicarse mi* libro Psicoterapia centrada en el cliente, *pero ya me sentía insatisfecho por el capítulo referente al proceso terapéutico, que había sido escrito casi dos años antes. Quería encontrar una manera más dinámica de comiunicar lo que le ocurre al cliente.*

A tal efecto, escogí el caso de una cliente cuya terapia había revestido gran significación para mí, r que también estaba estudiando desde el punto de vista de la investigación. Sobre esta base traté de expresar las diversas percepciones del proceso

terapéutico tal como afloraban en mí. Me sentía audaz y a la vez muy inseguro, al señalar que en una terapia exitosa los clientes parecen llegar a sentir verdadero afecto por ellos mismos. Experimentaba aun mayor *inseguridad al postular que el núcleo de la naturaleza humana es esencialmente positivo. En ese momento no podía prever que ambas hipótesis serían confirmadas* por *mi experiencia.*

El proceso -,de la psicoterapia, tal como nos lo ha hecho conocer la orientación centrada en el cliente, constituye una experiencia dinámica, única y distinta para cada individuo; sin embargo, en él se manifiestan un orden y una armonía que asombran por la genera con que se observan. De la misma manera en que cada vez me ianpresionan más algunos aspectos inevitables de este proceso, experiinento cadá vez mayor molestia ante el tipo de preguntas que habitualmente se formulan en relación con él: "¿Curará una neurosis obsesiva?"; "Sin duda no pretenderá usted que elimine una condición básicamente psicótica"; ¿Es adecuado para encarar problemas matrimoniales?"; "¿Se puede aplicar a tartamudos y homosexuales?"; "¿Son permanentes las curas?" Estos intertogantes y otros similares son tan comprensibles y legítimos como lo sería preguntar si los rayos gamma son una medida terapéutica apropiada para curar sabañones. No obstante, a ni¡ juicio, no son las preguntas más adecuadas para adquirir un conocimiento profundo de lo que la psicoterapia es o de lo que puede lograr. En este capítulo quisiera formular una pregunta que me parece más coherente, acerca de este proceso armonioso y fascinante que denominamos psicoterapia; intentaré asimismo ofrecer una respuesta parcial.

Permítaseme introducir la pregunta de la siguiente manera. Por azar, por una comprensión penetrante, por nuestros conocimientos científicos, por el arte de las relaciones humanas o bien por una combinación de todos estos elementos, hemos aprendido a llevar a cabo un proceso, cuyo núcleo parece constituido por hechos encadenados y ordenados, que tienden a presentar cierta semejanza entre un cliente y otro. Conocemos al menos algunas de las condiciones que debemos cumplir para poner en marcha este proceso. Para ello es necesario que el terapeuta asuma actitudes de total captación y profundo respeto por su cliente tal como éste es, y actitudes similares hacia las posibilidades del cliente de enfrentarse a sí mismo y encarar sus situaciones. Tales actitudes deben aflorar con calidez suficiente como para convertirse en un profundo agrado o afecto por la esencia de la otra persona. Por otra parte, es preciso alcanzar un nivel de ' comunicación tal que _el cliente pueda comenzar a advertir que el terapeuta comprende los sentimientos que él experimenta y lo acepta con la comprensión más profunda de que es capaz. Entonces podremos estar seguros de que el proceso se ha iniciado. Luego, en lugar de preocuparnos porque este proceso sirva a los fines que hemos previsto -independientemente de lo loables que puedan ser nuestros objetivos-, formulémonos la única pregunta por medio de la cual la ciencia puede avanzar realmente. Esta pregunta es: "¿Cuál es la naturaleza de este proceso, cuáles parecen ser sus características inherentes, qué orientación u orientaciones asume y cuáles son, si existen, sus límites naturales?" Cuando Benjamín Franklin observó la chispa que se originaba en la llave colocada en el extremo de la cuerda de su barrilete, no lo sedujeron, por fortuna, sus aplicaciones prácticas inmediatas. Por el contrario, comenzó a indagar los procesos básicos que determinan la presencia de tal fenómeno. A pesar de que muchas de las preguntas formuladas adolecían de ciertos errores, la búsqueda fue fructífera, porque se inició a partir de la pregunta adecuada. Por eso creo necesario plantear la misma pregunta acerca de la 'psicoterapia, y hacerlo de modo imparcial. Debemos esforzarnos por describir, estudiar y comprender el proceso básico de la psicoterapia y no procurar forzarlo para que se adecue a nuestras necesidades clínicas, a nuestros dogrnas preconcebidos, ni a las pruebas surgidas en otros campos. Examinémoslo pacientemente por lo que *es en sí mismo.*

Recientemente intenté realizar una descripción de este tipo con respecto a la psicoterapia centrada en el cliente. No la repetiré ahora, excepto para decir que las pruebas clínicas y experimentales parecen sugerir algunas características del proceso que tienden a manifestarse en casi todos los casos: un número mayor de afirmaciones que revelan más insight por parte del cliente, un mayor grado de madurez en las conductas observadas, y un aumento de la cantidad de actitudes positivas a medida que la terapia progresa. También debemos mencionar los cambios en la percepción y aceptación del sí mismo; la incorporación a la estructura propia de experiencias

previamente negadas; el desplazamiento del centro de evaluación desde el exterior hacia el interior del sí mismo; los cambios en la relación terapéutica, y ciertas modificaciones características de la estructura de la personalidad, de la conducta, y de la condición fisiológica. A pesar de lo deficiente que pueda ser esta descripción, representa un intento de comprender el proceso de la terapia centrada en el cliente, desde el punto de vista de las modificaciones que este último experimenta, tal como se revelan en la experiencia clínica, en transcripciones textuales de casos grabados y en los cuarenta o más estudios realizados sobre este tema.

El propósito del presente estudio no consiste en limitarse a " resumir el contenido de ese material, sino en exponer algunas tendencias de la psicoterapia que no han sido suficientemente analizadas. Quisiera describir algunas de las orientaciones y objetivos finales que parecen inherentes al proceso terapéutico y que sólo en épocas recientes han sido discernidos con claridad; que parecen representar avances significativos en el conocimiento y que aún no han sido investigados. Con el objeto de transmitir los significados de manera más adecuada, emplearé material ilustrativo tomado de entrevistas grabadas de un caso. También limitaré mi discusión al proceso de la psicoterapia centrada en el cliente, puesto que admito, aunque de mala gana, la posibilidad de que el proceso, las orientaciones y los objetivos de la psicoterapia puedan diferir según las diversas orientaciones terapéuticas.

La vivencia del sí mismo potencial

Un aspecto del proceso terapéutico que se pone de manifiesto en todos los casos podría denominarse la apercepción de la experiencia, o aun la "vivencia de la experiencia". En el título lo he denominado "vivencia de sí mismo", aunque éste tampoco sea un término adecuado. En la seguridad de la relación que brinda un psicoterapeuta centrado en el cliente y en ausencia de cualquier amenaza, real o implícita, al sí mismo, el cliente puede permitirse examinar diversos aspectos de su experiencia tal como realmente los siente y los aprehende a través de sus aparatos sensorial y visceral, sin que necesite distorsionarlos para adecuarlos al concepto que tiene de sí mismo en ese momento. Muchos de estos aspectos captados por el cliente contradicen por completo su concepto de sí mismo y habitualmente no podrían ser experimentados en su totalidad; sin embargo, gracias a la seguridad que le proporciona esta relación, pueden emerger a la conciencia sin distorsión alguna. A menudo siguen el siguiente esquema: "Soy así y así, pero experimento este sentimiento que no concuerda en absoluto con lo que soy"; "Amo a mis padres, pero a veces experimento hacia ellos un sorprendente rencor"; "En realidad no valgo gran cosa, pero en ocasiones me parece sentir que soy mejor que nadie". Al comienzo ello se expresa de la siguiente manera: "Soy un sí mismo diferente de una parte de mi experiencia." Más tarde, esto se convierte en una proposición provisional: "Quizá contengo varios sí mismos diferentes, o tal vez mi sí mismo contenga más contradicciones de las que había soñado." Más adelante la proposición se plantea más o menos así: "Estaba seguro de no poder ser mi experiencia era demasiado contradictoria-pero ahora comienzo a creer que puedo ser toda mi experiencia."

Quizá los siguientes extractos del caso de la señora Oak transmitan parte del carácter de este aspecto de la terapia. La señora Oak era una ama de casa de unos cuarenta años, que al iniciar la terapia presentaba dificultades en sus relaciones matrimoniales y familiares. A diferencia de muchos clientes, mostraba un interés vehemente y espontáneo por los procesos que sentía en su interior. Sus entrevistas grabadas contienen gran cantidad de material, según su propio marco de referencia, acerca de su percepción de lo que le estaba ocurriendo. Por consiguiente, tiende a expresar en palabras lo que parece estar implícito, pero no verbalizado, en muchos otros clientes. Por este motivo, la mayor parte de los extractos de este capítulo fueron tomados de su caso.

La parte inicial de su quinta entrevista proporcionó material que ilustra la autopercepción que tenía de su experiencia, a la que antes hicimos referencia.

Cliente: Todo sucede de manera bastante confusa. Pero... usted sabe... yo sigo y sigo pensando que para mí todo este proceso es como examinar las piezas de un rompecabezas. Me parece que en este momento estoy... estoy en el proceso de examinar las piezas individuales, que realmente no tienen mucho sentido. Quizá

sólo manipulándolas, ni siquiera comenzando a pensar en un modelo. Esto se me ocurre todo el tiempo. Y me interesa, porque yo... reahnente no me gustan los rompecabezas. Siempre me irritaron. Pero eso es lo que siento. Y lo que quiero decir con esto es que estoy recogiendo pequeñas piezas *(durante su conversación¡ gesticlila para ilustrar sus afirmaciones)* sin. significado alguno, excepto, es decir, la sensación que se tiene por el simple hecho de manipularlas, sin verlas como modelo, sino simplemente por el tacto, tal vez siento que... bueno... en alguna parte de esto encajarán.

Terapeuta: Y que, en este momento, ése es el proceso: captar la sensación, la forma y la configuración de las diferentes piezas con apenas un ligero sentimiento de que sí, encajarán en alguna parte; pero la atención se concentra sobre todo en "¿Cómo siento esto? ¿Qué textura tiene?"

C.: Eso es. Hay casi algo fisico en todo esto. Un, un...
T.: No puede describirlo sin usar sus manos. Un sentido real, casi sensorial en...
C.: Así es. Nuevamente es... es un sentimiento de ser muy objetiva y, sin embargo, nunca he estado tan cerca de mí misma.
T.: Casi al mismo tiempo tomando distancia y observándose, pero también estando más cerca de usted misma de esta manera...
C.: ... Y sin embargo, por primera vez en meses no estoy pensando en mis problemas. No estoy... reahnente... no me estoy ocupando de ellos.

T.: Tengo la impresión de que usted no hace algo así como... sentarse a trabajar sobre "mi problema". No es eso lo que usted siente.

C.: Así es. Así es. Supongo que lo que yo, lo que quiero decir es que no me estoy preocupando por armar este rompecabezas como... como una cosa; tengo que ver la figura. Puede, puede ser que... puede ser que reahnente esté disfrutando este proceso de sentir. 0 seguramente estoy aprendiendo algo.

T.: Al menos hay una sensación de que la meta más próxima es captar el sentimiento de la cosa como la cosa misma; no que lo está haciendo para ver la figura, sino que es una... una satisfacción familiarizarse verdaderam ente con cada pieza. Es que...

C.: Así es. Así es. Y a veces ese tacto se convierte en algo sensorial. Es muy interesante. A veces no es del todo placentero, estoy segura, pero.. .

T.: Una especie de experiencia bastante diferente.
C.: Sí. Bastante.

Este extracto indica muy claramente la liberación de material que ingresa en la conciencia, sin intenciones de poseerlo como parte del sí mismo, ni de relacionarlo con cualquier otro material consciente. En térrmnos más apropiados, se trata de la percepción de una amplia gama de experiencias sin pensamiento alguno acerca de la relación que en ese momento guardan con el sí mismo. Más tarde puede reconocerse que todo lo que se experunentaba podría llegar a integrar el sí mismo. Por esa razón, el título de este apartado es "La vivencia del sí mismo Potencial".

El hecho de que ésta sea una experiencia nueva y poco común se expresa en una parte de la sexta entrevista, de manera confusa en lo que respecta a la formulación verbal pero emocionalmente clara.

C.: Este... me sorprendí pensando que durante estas sesiones, este... estuve haciendo algo así como cantar una canción. Ahora me suena confuso y... este... no realmente cantar... una especie de canción sin música. Tal vez una especie de poema que me surge. Y me gusta la idea; quiero decir que me sale sin nada preparado con... con nada. Y al ... siguiendo con eso, me surgió... me surgió este otro tipo de sentimiento. Bueno, de pronto estaba como preguntándome: ¿Es ésta la forma que asumen las cosas? ¿Es posible que yo esté simplemente verbalizando y que, por momentos, quede como

intoxicado con mis propias verbalizaciones? Y luego, este... después de eso, pensé... bueno... ¿Estaré simplemente ocupando su tiempo? Y luego una duda, una duda. Despues se me ocurrió algo más. Este... cómo surgió, no sé, ninguna verdadera secuencia lógica de pensamiento. La idea me sorprendió: Estamos trabajando con pedacitos, este. . ., no nos sentimos abrumados ni dudosos, ni muy preocupados, ni muy interesados cuando. .. cuando los ciegos aprenden a leer con los dedos, Braille. No sé... puede ser una especie de... todo está mezclado. Puede ser que eso sea algo que esté experimentando ahora.

T.:Veamos si puedo captar algo de esa... esa secuencia de sentimientos. Primero, parecería que usted está, y recojo ese primer sentimiento como algo honestamente positivo, parecería que usted está como componiendo un poema aquí... una canción sin música, pero de alguna manera algo que podría ser bastante creativo' y luego el... el sentimiento de un gran escepticismo respecto de todo eso. "Quizá sólo estoy diciendo palabras, simplemente dejándome llevar por palabras que yo. . .. que yo digo y tal vez sean todas tonterías" Luego una sensación de que quizás usted está casi aprendiendo una manera de vivenciar las cosas que le resulta tan radicalmente nueva como puede ser para un ciego comprender lo que siente por medio de sus dedos.

C.: Mmm... *(Pausa.)* ... Y a veces pienso para mis adentros, bueno, quizá podríamos ocuparnos de tal o cual hecho particular. Y luego, de alguna manera, cuando vengo acá, eso ya pierde urgencia, es... parece falso. Y luego parece haber este flujo de palabras que no son forzadas y luego ocasionalmente se insinúa esta duda. Bueno, asume la forma de una especie de... "quizá sólo estés componiendo música". . . A lo mejor es por eso que hoy tengo dudas acerca de, de todo este asunto, porque es algo que no es forzado. Y realmente siento que lo que debería hacer es... es algo así como sistematizar la cosa. Debería esforzarme más y. . . '

T.:¿Algo así como cuestionarse profundamente qué es lo que estoy haciendo con alguien que no está... que no está esforzándose *por hacer, resolver* las cosas? *(Pausa.)*
C.: Y, sin embargo, el hecho de que yo... realmente me gusta esta cosa tan diferente, este... qué sé yo, llámelo sentimiento conmovedor; es decir... sentí cosas que nunca había sentido antes. Me *gusta* esto, sin duda. A lo mejor ésa es la manera de hacerlo. Pero hoy no sé.

He aquí el desplazamiento que parece ocurrir casi invariablemente cuando la terapia tiene alguna profundidad. Puede ser descrito esquemáticamente como la sensación del cliente de que "vine a resolver problemas, y ahora me encuentro de un modo simple vivenciándome a mí mismo". Tal como ocurre en el caso que estamos viendo, este desplazamiento suele estar acompañado de la formulación intelectual de que eso está mal y de una apreciación emocional del hecho de que hace "sentirse bien".

Podemos concluir este apartado diciendo que una de las direcciones fundamentales que adopta el proceso terapéutico es la libre experimentación de las reacciones viscerales y sensoriales del organismo, sin que el sujeto haga esfuerzos por relacionarlas con el sí mismo. Esto habitualmente va acompañado de la convicción de que ese material no pertenece ni puede integrarse al sí mismo. El punto final de este proceso reside en que el cliente descubre que puede *ser* su experiencia, con toda su variedad y contradicciones superficiales y que puede sistematizarse a partir de ella, en lugar de intentar imponerle un sí mismo concebido según patrones externos y de negar el acceso a la conciencia de aquellos elementos que no se ajusten a tal modelo.

La vivencia plena de una relación de afecto

Uno de los elementos de la terapia que sólo hemos descubierto recientemente es la medida en que ésta representa, para el cliente, un aprendizaje que le permite aceptar de manera plena, libre y sin temor los sentinúentos positivos de otra persona. Este fenómeno no se manifiesta con claridad en todos los casos; parece particularmente cierto en los casos más Prolongados, pero tampoco en éstos se observa con uniformidad. A pesar de'ello, es una experiencia tan profunda que hemos comenzado a pensar que se trata de un elemento que reviste fundamental significación en el Proceso terapéutico, y

que debe hallarse presente en todos los casos ex¡tosos, quizás en un nivel no verbal. Antes de analizar este fenómeno lo ilustraremos refiriéndonos al caso de la señora Oak. Ésta realizó esa experiencia de manera sorpresivo, entre la vigesimonovena y trigésima entrevistas. " última, que la señora Oak dedicó en su mayor parte a hablar sobre este tema, comenzó así:

C.: Bien, he hecho un descubrimiento notable. Sé que... *(ríe)* descubrí que a usted realmente leimporta cómo salga esto *(ambos reimos).* Me dio la sensación, algo así como... bueno... "a lo mejor lo dejo tomar parte en la función" o algo por el estilo. Es. . . es decir, que si fuera un examen sabría la respuesta correcta... pero de pronto me di cuenta de que... en esta cuestión entre cliente y asesor, a usted le importa realmente lo que pasa con todo esto. Y fue una revelación, una ... no, eso no. Eso no lo describe bien. Fue una... bueno, lo más parecido que se me ocurre es que fue una especie de relajación, una... no una desilusión, sino una.... (pausa) más bien una manera de desenmarañar las cosas sin tensión, si es que eso significa algo. No sé.

T.: Suena como si eso no hubiera sido una nueva idea, sino una nueva *experiencia,* la de *sentir* realmente que a mí me importa y -si comprendí el resto de lo que dijo- hay una especie de deseo de su parte de que a mi me importe.
C.: Sí.

Permitir que el terapeuta y su cálido interés por ella penetraran en su vida fue uno de los rasgos más significativos de la terapia en el caso de la señora Oak. En una entrevista realizada una vez concluida la terapia, ella se refirió espontáneamente a esta experiencia como a la más importante del tratamiento. ¿Qué significa esto?

Sin duda este fenómeno no se relaciona con la transferencia y contratransferencia. Algunos psicólogos expertos que habían sido psicoanalizados tuvieron oportunidad de seguir el desarrollo de la relación terapéutica en un caso distinto del que ahora nos ocupa. Fueron los primeros en oponerse al empleo de los términos transferencia y contratransferencia para describir el fenómeno mencionado. Su objeción se basaba en el hecho de que este fenómeno es mutuo y apropiado, en tanto que la transferencia y contratransferencia son fenómenos típicamente unidireccionales e inadecuados a la realidad de la situación.

Sin duda una razón por la que este fenómeno ocurre con más frecuencia en nuestro caso es que como terapeutas hemos perdido, en cierta medida, el miedo a los sentimientos positivos (o negativos) que exp!erimentamos hacia el cliente. A medida que la psicoterapia avanza, el sentimiento de aceptación y respeto que el terapeuta siente comienza a convertirse en algo similar a la reverencia; esto se debe a que es testigo de la lucha valerosa y profunda que el sujeto sostiene para llegar a ser él mismo. Pienso que, en lo profundo, el terapeuta siente la comunidad -o quizá la hermandad- inherente a todos los hombres. A consecuencia de ello, experimenta hacia el cliente una reacción cálida, positiva, afectuosa. Esto plantea un problema al cliente, que a menudo, como en este caso, tiene dificultades para aceptar los sentimientos positivos de otra persona. Sin embargo, una vez que los acepta, su reacción es relajarse y permitir que la calidez del afecto que la otra persona siente
por él reduzca las tensiones y temores con que encara la vida.

Pero nos estamos adelantando a nuestra cliente. Examinemos algunos otros aspectos de esta experiencia tal como ella la vivió. En entrevistas anteriores había hablado del hecho de que no amaba a la humanidad y había afirmado que, de algún modo vago y empecinado, sentía que estaba en lo cierto, aun cuando otros la consideraran equivocada. Volvió a mencionar este problema al analizar la manera en que la experiencia de la terapia había esclarecido sus actitudes hacia los demás.

C.: Lo que después se me ocurrió, que me encontré pensando y pensando, es algo similar -y no sé bien por qué- al mismo tipo de solicitud que siento al decir: "No amo a la humanidad." Lo cual siempre me ha... quiero decir que siempre estuve convencida de eso. Así que, esto no... fíjese, yo sabía que estaba bien. Y creo que me esclarecí al respecto... ahora bien, lo que tenga que ver con esta situación, no lo sé. Pero descubrí que no, no la quiero, pero me importa terriblemente.

T.: ... mrnm ... Ya veo...

C.: ... Podría expresarle mejor diciendo que me importa terriblemente lo que suceda. Pero el cuidado que me inspira es... asume la forma... su esencia está en el hecho de comprender y no querer ser defraudada o participar de aquellas cosas"que siento como falsas y... me parece que en... en el amor, hay una especie de factor final. S-1 uno logra eso, de alguna manera logra *bastante.* Es una...

T.: Algo así como la sensación de "eso *es".*

C.: Sí. Me parece que esta otra cosa, este cuidado, que no es un término apropiado... es decir, a lo mejor necesitamos otra cosa para describir este sentimiento. No tiene sentido decir que es una cosa impersonal, porque no lo es. Quiero decir que lo siento como si fuera parte de un todo. Pero es algo que, de alguna manera, no cesa... Me parece que uno ~a tener esta sensación de amar a la humanidad, amar a la gente y, al mismo tiempo, seguir contribuyendo a que subsistan los factores que vuelven neuróticas a las personas, las enferman... donde, lo que yo siento es una resistencia a esas cosas.

T.:Le importa lo suficiente para querer comprender y querer evitar contribuir a cualquier cosa que aumente la neurosis o algún aspecto semejante de la vida humana.

C.: Sí, Y es... *(pausa).* S4 es algo así... Bueno, otra vez tengo que volver sobre lo que siento acerca de todo esto. Es que... reahnente no me siento llamada a darme como... como si fuera un objeto de subasta. Nada es definitivo... A veces me molestaba cuando... cuando me tenía que decir a mí n-úsma: "No amo a la humanidad"; y sin embargo, siempre supe que había algo positivo. En eso probablemente tenía razón. Y... puedo estar muy equivocada, pero me parece que... que eso está vinculado con el sentímiento que... que tengo ahora, de cómo el valor terapéutico puede ayudar hasta el fin. Ahora bier4 no podría relacionarlo... no podría, con ... pero ésta es la mejor manera en que puedo explicármelo... vincularlo con mi ... bueno, digamos con el proceso de aprendizaje, llevar tan lejos como sea posible mi descubrimiento de que... sí, usted, en efecto, *se preocupa* en una situación dada. Es muy sencillo. Y sin embargo, no me había dado cuenta de eso antes. Podría haber cerrado la puerta e irme, y al hablar de la terapia decir: "Sí, el asesor debe sentir tal y cual cosa" pero, claro, no había tenido la experiencia dinámica.

En este fragmento, parecería que lo que la cliente dice, a pesar de estar luchando por describir sus propios sentimientos, es igualmente aplicable a la actitud del terapeuta hacia ella. La actitud del terapeuta, aun en el mejor de los casos, está libre del *quid pro quo* de la mayoría de las experiencias que llamamos amor. No es sino sentimiento humano que fluye de un individuo hacia otro; este sentimiento es, a mi juicio, aun más natural o básico que el sexual o parental. Consiste en sentir tanto interés por la otra persona, que no se desea interferir en su desarrollo ni usarla con fines egoístas. La satisfacción surge del hecho de haberla dejado en libertad de desarrollarse a su manera.

En la entrevista citada nuestra paciente continuó refiriéndose a las dificultades que había experimentado en el pasado para aceptar la ayuda o los sentimientos positivos que otros intentaban brindarle, y a los cambios que esa actitud había sufrido.

C.: Tengo la sensación... de que hay algo que hacer por uno mismo pero que de alguna manera uno debería de hacerlo junto con otra gente. *(Menciona las "incontables" oportunidades en que podría haber aceptado el afecto y gentileza de otras personas.),* Siento que simplemente temía ser destruida. *(Vuelve a referirse al asesoramiento y a su sentimiento con respecto a él.)* Es decir, que siempre me he jugado sola. Casi hasta ... es decir, lo sentí... quiero decir que alguna vez traté de verbalizarlo... una especie de. . . a veces no quería que usted reafirmara lo que yo decía, ni que reflexionara, es un asunto mío. Porque bueno... puedo decir que son resistencias. Pero ahora eso no significa nada para mí...
El... pienso en... en relación con esto en particular, es decir,
el... probablemente a veces el sentimiento más intenso era: "Es
mío, es mío. Debo arreglármelas sola." ¿Me entiende?

T.: Es una experiencia terriblemente difícil de expresar con palabras. Sin embargo, acá en esta relación siento una diferencia: la que existe entre el sentimiento de "Esto es mío",

"Tengo que hacerlo", "" estoy haciendo", etcétera, y un sentimiento algo diferente, como "Podría permitirle participar."

C.: Sí. Ahora. Digamos, es..bueno, es una especie de digamos volumen dos. Es... es una... bueno, una especie de bueno, todavía estoy sola en la cosa, pero no lo estoy... fíjese... estoy...

T.: Sí, esa paradoja es algo así como un resumen, ¿no?

C.: Sí.

T.: En todo esto, hay una sensación de que aún es... cada aspecto de mi experiencia es mío y eso es inevitable y necesario y etcétera, etcétera. Y sin embargo eso tampoco es todo. De alguna manera puede ser compartido o bien hay lugar para el interés de otro, y de algún modo esto es novedoso.

C.: Si y es... y es como... así es como debería ser. Es decir, así es como... debe ser. Hay un ... hay un sentimiento de "esto es bueno". Es decir, eso lo expresa y lo esclarece para mí. Hay un sentimiento... en esto de importarle a uno, como si... uno estuviera retrocediendo... conteniéndose; y si quiero definir claramente todo esto, es como abrirse paso entre la maleza alta, que puedo hacerlo, y que usted puede... es decir, no le va a molestar tener que atravesar, tampoco. No sé, y no tiene sentido. Es decir...

T.: Excepto que hay una sensación muy real de que este sentimiento le hace muy bien, ¿eh?

C.: Mmm..

¿No podríamos pensar que este fragmento describe la esencia del proceso de socialización? Descubrir que no implica un riesgo de destrucción aceptar el sentimiento positivo de otro, que esto no hiere necesariamente, que en realidad uno se "siente bien" al estar acompañado por otra persona en la lucha por la vida; éste puede ser uno de los aprendizajes más profundos queun individuo puede lograr en la psicoterapia o fuera de ella.

En los momentos finales de la trigésima entrevista, la señora Oak describió en parte el aspecto novedoso de esta experiencia: el nivel no verbal.

C.: Estoy experimentando un nuevo tipo, un ... probablemente el único tipo de aprendizaje que vale la pena, un ... sé que... sé que a menudo he dicho cuáles son las cosas que sé que acá no me ayudan. Con eso quería decir que mis conocimientos adquiridos no me ayudan. Pero me parece que acá el proceso de aprendizaje ha sido tan... tan dinámico, es decir, una parte tan importante de. . . de todo, es decir, de mí, que si sólo pudiera llevarme eso, es algo que, es decir... me pregunto si alguna vez seré capaz de darle forma de conocimiento adquirido a lo que he experimentado acá.

*T-:*En otras palabras: el tipo de aprendizaje que se ha producido acá es de un carácter muy diferente y también de una profundidad muy diferente: muy vital, muy real. También le ha resultado muy valioso en si mismo; pero su Pregunta es: "¿Tendré alguna vez un concepto intelectual claro,de lo que ha sucedido en este nivel de aprendizaje más profundo? "

C-: Mmm. Algo así.

Los que Prefieren aplicar a la Psicoterapia las llamadas leyes del aprendizaje, derivadas de la memorización de sílabas sin sentido, deberían estudiar con atención este fragmento. El aprendizaje, tal como se produce en la terapia, es un fenómeno total, orgánico y frecuentemente no verbal; puede seguir los mismos principios del aprendizaje intelectual cyo material guarda escaza relación con el si mismo, o bien no hacerlo. Pero dejemos esto que no es si no una disgresión.

Concluyamos esta sección resumiendo los lineamientos fundamentales. Tal vez una de las características de la psicoterapia profunda o significativa consista en el descubrimiento, Dor parte del cliente, de que no supone un riesgo de destrucción permitir la incorporación, en la

propia experiencia, del sentimiento vositivo que otra persona, el terapeuta, siente hacia él. Quizás una áe las razones por las cuales esto resulta tan difícil es porque implica, en esencia, el sentimiento de que parece que despierto agrado". Éste punto será considerado en la secci . ón siguiente. Por el momento, podemos señalar que este aspecto de la terapia consiste en la vivencia libre y lena de una relación afectuosa. Esta puede expresarse en térmúno's gpenerales de la siguiente manera: "Puedo permitir que otro se preocupe por mí y puedo aceptar plenamente esa solicitud en mí mismo. Esto me Permite reconocer que también a mí me importan profundamente los demás."

Gustar de uno mismo

En diversos trabajos e investigaciones publicados acerca de la psicoterapia centrada en el cliente se ha destacado la aceptación del sí mismo corno uno de los objetivos y resultados de la terapia. Hemos mencionado el hecho de que, en una PsicoteraPia exitosa, disminuyen las actitudes negativas hacia el sí mismo y aumentan las Positivas. Hemos señalado también el aumento gradual de la autoaceptación y la aceptación de los demás. Pero al examinar estas afirmaciones y compararlas con nuestros casos más recientes, advierto que no expresan toda la verdad. El cliente no sólo se acepta a sí nlislno -frase que puede incluir connotaciones de aceptación renitetjte -%, desganada de]-o inevitable-, sino que realmente llega a *gustar de* si mismo. No se trata, de un sentimiento jactancioso o de autoafirniación; es el sereno placer de ser uno mismo.

En el caso de la señora Oak esta tendencia se manifestó con bastante claridad en su trigesimotercera entrevista. ¿Es significativo que esto ocurriera diez días después de la entrevista en que pudo admitir por primera vez que el terapeuta se interesaba por ella? Cualesquiera que sean nuestras especulaciones con respecto a este punto, el siguiente fraginento es un excelente ejemplo de la tranquila alegría de ser él mismo que experimenta el cliente; al mismo tiempo, se advierte la actitud de ¿isculpa que, en nuestra cultura, parece necesario asumirse en relación con tal experiencia. En los últimos minutos de la entrevista, sabiendo que ésta pronto llegaría a su fin, la seiíora Oak manifestó:

C.: Una cosa me preocupa... y me voy a apurar porque puedo volver a ello en otra oportunidad... un sentimiento que a veces no puedo evitar. El sentimientode estar bastante complacida conmigo misma. Nuevamente la técnica Q.' Una vez, después de irme de aquí, elegí impulsivamente mi primera tarjeta: "Tengo una personalidad atractiva"; la miré algo estupefacta pero la dejé ahí, es decir... porque, honestamente... eso es exactamente lo que sentía ... un ... bueno, en el momento me molestó, y ahora entiendo por qué.De vez.en cuando, experimento algo así como el sentimiento de estar complacida, no es que me sienta superior, sino simplemente... no sé... complacida. Y me molestó. Y sin embargo... me pregunto... yo rara vez recuerdo las cosas que digo acá; es decir... me pregunté por qué sería que estaba convencida, y también me pregunté algo acerca de lo que he sentido por estar herida en... yo sospechaba ... en mis sentin-lientos al oír a alguien decir a un niño: "No llores." Es decir, siempre sentí que eso no está bien; es decir, si está lastimado, déjerilo llorar. Bueno ... y ahora te sentimiento de placer que tengo. Hace poco he llegado a sentir que... que acá es algo casi igual. Es ... no nos oponemos a que los mitos se sientan complacidos consigo mismos. Es... es decir, nada es inútil. Es... a lo mejor así es como *debería* sentirse la gente.

*T.:*Se ha sentido inclinada a n-úrarse casi con desdén por tener ese sentimiento; sin embargo, cuanto más lo piensa, si lo mira bien a fondo, si un niño quiere llorar, ¿por qué no habría de hacerlo? Y si quiere sentirse complacido consigo mismo, ¿no tiene todo el derecho a hacerlo? Y eso de alguna manera se vincula con esto, lo que yo consideraría como una apreciación de usted misma que usted ha experimentado de vez en cuando.

* Esta parte requiere explicación. Durante una investigación llevada a cabo por otro Profesional, en diversos momentos de su terapia, se le habían presentado a esta cliente un gran número de tarjetas; cada una contenía una frase que describía un tipo d? Personalidad y ella debía seleccionar una que, a su juicio, describiera la suya. Debía disponer las taiietas en línea: en un extremo las que mejor la describían, en el otro, las que contenían los elementos más ajenos a su persona. Por consiguiente, cuando la seiíora Oak refiere que había puesto en primer lugar la tarjeta "Tengo una personalidad

atractiva. ignifica que consideró esto como una cualidad suya muy característica.

C.: Sí, sí.
T.: "Soy una persona bastante valiosa e interesante."
C.: Algo así. Y luego me digo: "Nuestra sociedad nos presiona constantemente y hemos perdido eso." Y vuelvo a ocuparme de mis sentimientos hacia mis hijos. Bueno... quizá sean más ricos que nosotros. Tal vez nosotros... es algo que hemos perdido en el proceso del desarrollo.
T.: Podría ser que ellos poseyeran una cierta sabiduría al respecto, que nosotros hemos perdido.
C.: Eso es. Ya es hora de irme.

En este punto del tratamiento la señora Oak llegó a advertir, como tantos otros clientes, y en parte disculpándose por ello, que había llegado agustar y disfrutar de si misma. Es posible apreciar una sensación de o, una primitiva *joie de vivre,* quizá semejante a la del cordero que retoza en la pradera o la del delfín que sálta grácilmente entre las olas. La señora Oak sentía que esto es algo natural en el organismo, en el niño, algo que hemos perdido en el deformante proceso de desarrollo.

En este caso, este sentimiento ya se había anticipado de alguna manera, en un incidente que tal vez adare mejor su, naturaleza fundamental. En la novena entrevista la seiíora Oak, un poco turbada, reveló algo que había conservado siempre en secreto. La larga pausa de varios minutos que precedió a su revelación indica el esfuerzo que ésta significó para ella. Luego habló.

C.: Mire, esto es algo ridículo, pero nunca se lo conté a nadie *(risa nerviosa)* y probablemente me hará bien. Durante años...
... probablemente desde muy joven, tal vez desde los diecisiete he he tenido lo que yo misma he llegado a llamar "destellos de cordura". Nunca le conté esto a nadie *(nueva risa turbada)* ... en lo cual me siento cuerda, y... y... bastante consciente de la vida. Y siempre con una terrible preocupación y tristeza porque reahnente estamos muy alejados, muy desviados. Es un sentimiento que tengo de vez en cuando, un sen@ento de ser toda una persona en medio de un mundo terriblemente caótico.

*T.:*Ha sido fugaz y poco frecuente, pero ha habido veces en que le parecía que toda usted está funcionando y sintiendo en el mundo, un mundo muy caótico, sin duda...
C.: Así es... Yes decir... y sabiendo realmente cuánto nos hemos desviado de ser personas plenas y sanas. Y naturalmente... uno no habla en esos términos.

T.: ¿Una sensación de que no sería seguro.hablar de su persona que canta? *

C.: ¿Dónde vive esa persona?
T.: Casi como si no hubiera lugar para que semejante persona... exista.

C.: Por supuesto, sabe usted, eso... eso me hace... espere un poco... eso tal vez explique por qué acá me ocupo principalmente de los sentimientos. Tal vez sea eso.

T.: Porque usted existe como un todo, con todos sus sentimientos. ¿No está usted más consciente de sus sentimientos?

C.: Así es. No es... no rechazo los sentimientos y... *Eso es.*
T.: Toda su persona de alguna manera vive los sentimientos en lugar de hacerlos a un lado.
C.: Eso es *(pausa).* Supongo que, desde el punto de vista práctico, se podría decir que lo que debería estar haciendo es resolver algunos problemas, problemas cotidianos. Y sin embargo yo... yo... lo que estoy tratando de hacer es resolver... resolver algo distinto que es mucho ... que es mucho más importante que los pequeños problemas de todos los días. Tal vez eso lo resuma todo.
T.: Me pregunto si esto lo distorsionará su sentido, que desde un punto de vista tenaz deba sólo pensar en problemas específicos. Pero usted ahora se pregunta si tal vez no se ha embarcado en una búsqueda de usted misma y si tal vez eso es más importante que

hallar una solución a los problemas cotidianos.
C.: Creo que eso es. Creo que eso es. Eso es probablemente lo que quiero decir.

Si es lícito reunir estas dos experiencias, y atribuirles un carácter arquetípico, entonces podemos decir que, tanto en la psicoterapia cómo en algunas experiencias fugaces de su vida anterior, la señora Oak había experimentado una apreciación de sí misma como persona que funciona plenamente; esto le había resultado saludable y satisfactorio, y ocurrió siempre que ella fue capaz de aceptar y vivir sus sentimientos, en lugar de rechazarlos.

Pienso que ésta es una verdad muy importante acerca del proceso terapéutico, que a menudo es ignorada. La persona puede experimentar con plenitud todas sus reacciones, incluidos sus sentimientos y emociones. A rnedida que esto ocurre, el individuo adquiere un gusto positivo, una apreciación genuina de sí mismo como una unidad total y funcionante; éste es uno de los objetivos fundamentales de la psicoterapia.

* EI terapeuta se refiere al hecho de que, en una entrevista anterior, la cliente manifestó que en la terapia estaba cantando una canción.

El descubrimiento de que la esencia de la personalidad es positiva

Uno de los conceptos más revolucionarios que se desprenden de nuestra experiencia clínica es el reconocimiento creciente de que la esencia más íntima de la naturaleza humana, los estratos más profundos de su personalidad, la base de su "naturaleza animal" son positivos, es decir, básicamente socializados, orientados hacia el progreso, racionales y realistas.

Este punto de vista es en tal medida ajeno a nuestra cultura actual que no espero que sea aceptado; en realidad, es tan revolucionario por lo que implica, que no debería ser aceptado sin una cuidadosa investigación. Pero aun cuando soportara exitosamente este análisis, aún resultaría difícil aceptarlo. La religión, en particular la protestante, ha incorporado a nuestra cultura el concepto de que el hombre es básicamente un pecador, y su naturaleza pecaminosa sólo puede ser negada por algo parecido a un milagro. En psicología, Freud y sus continuadores presentaron argumentos convincentes de que el ello, la naturaleza humana básica e inconsciente, está compuesto primariamente por instintos que, en caso de manifestarse libremente, acarrearían el incesto, el asesinato y otros crímenes. Según este grupo, todo el problema de la terapia reside en encauzar y controlar estas fuerzas indómitas de manera saludable y constructiva, en tanto que en el neurótico ellas se manifiestan de modo caótico y disociado. Pero el hecho de que, en lo profundo de sí mismo, el hombre es irracional, asocial, destructivo para los demás y para sí mismo es un concepto admitido casi sin discusión. Sin duda se alzan algunas protestas esporádicas. Maslow defiende vigorosamente la naturaleza humana, señalando que las emociones antisociales -hostilidad, celos, etcétera- resultan de la frustración de impulsos básicos que buscan la seguridad y la pertenencia, deseables en sí mismas. De la misma manera, MontagU 2 desarrolla la tesis de que la cooperación, y no la lucha, es la ley fundamental de la vida humana. Pero estas voces solitarias son poco oídas. En general el punto de vista del profesional y el del lego coinciden en que la naturaleza básica del hombre debe ser mantenerse oculta o sometida a control, o bien ambas cosas.

Al repasar mis años de experiencia clínica e investigación pienso que he tardado mucho en advertir la falsedad de este concepto tan difundido tanto en el ámbito profesional como entre los profanos. Creo que la razón de ello reside en el hecho de que en la terapia se manifiestan continuamente sentimientos hostiles y antisociales, de manera que es fácil suponer que esto revela la naturaleza más profunda, y por consiguiente básica, del hombre. Poco a poco. llegué a comprender que estos sentimientos indómitos y antisociales no son los más profundos ni poderosos y que la esencia de la personalidad humana es el organismo en sí, orientado hacia la socialización y la autoconservación.

Me referiré -nuevamente al caso de la señora Oak, con el objeto de definir con mayor

precisión el significado de esta controversia. Puesto que se trata de un tema importante, transcribiré un largo fragmento grabado durante una entrevista, en el que se ilustra el tipo de experiencias sobre las que he basado mis afirmaciones precedentes. Tal vez esto pueda ilustrar el proceso en el que la personalidad del sujeto se libera de las sucesivas capas que la ocultan, hasta llegar a sus elementos más profundos.

En la octava entrevista la seiíora Oak se despoja de su primer estrato de defensa, bajo el cual descubre una cierta amargura y deseo -de venganza.

C.: Sabe usted, en este asunto del ... del problema sexual, tengo la sensación de que estoy empezando a descubrir que está bastante mal, bastante mal. Estoy descubriendo que me siento amargada, realmente. Espantosamente amargada. Yo y no me estoy refugiando en mi misma ... creo que lo que probablemente siento es algo así como que "he sido engañada". *(Su voz es tensa y se advierte que siente un nudo en la garganta.)* Y lo he ocultado bastante bien, hasta el punto de no preoculparme conscientemente. Pero estoy ... estoy como asombrada al descubrir que en este ejercicio de ... cómo se llama ... de una especie de jublimación, persiste, por debajo...siempre palabraspersiste por debajo una especie de fuerza pasiva que es ... es pases muy pasiva, pero al mismo tiempo es como *asesina.*.

T.: He ahí el sentimiento: "He sido engañada. Lo he ocultado y creo no preocuparme; sin embargo, en un nivel más profundo, hay una especie de *amargura* latente pero muy presente, y es que es muy, pero muy intensa."

C.: Es muy intensa. Eso... sí lo sé. Es terriblemente poderosa.
7'.: Una especie de fuerza dominadora.
C.: De la cual pocas veces soy consciente. Casi nunca ...
Bueno ... la única manera en que puedo describirlo es... es una especie de cosa asesina, pero sin violencia. . . Es más como un sentimiento de querer arreglar cuentas. . . Y, naturalmente ... no voy a devolver el golpe, pero me gustaría. De veras me gustaría.

Hasta este punto la explicación habitual parece encajar perfectamente. La señora Oak fue capaz de ver más allá de la superficie de su conducta regida por el control social y descubrió un sentimiento de odio Y un deseo de venganza. La exploración de este sentimiento se interrumpe hasta la trigesimoprimera entrevista. Le ha costado mucho encaminarse, se siente bloqueada emocionalmente y no puede descubrir el sentimiento que pugna por surgir.

C.: Tengo la sensación de que no es precisamente culpa. *(Pausa.* Llora.) Por supuesto... es decir... no puedo verbalizarlo aún. (En *un arranque de* emoción.) ¡Es que me siento *terriblemente herida!*

T.: Minm. No es culpa, excepto en el sentido de estar muy herida en alguna parte.

C.: *(Llorando)* Es... mire... a menudo me sentí yo misma culpable. En estos últimos años, cuando escuchaba a padres que decían a sus hijos: "No llores más" he tenido un sentimiento, una herida como si... bueno... ¿por qué decirles que no lloren más? Se compadecen de sí mismos... ¿y quién puede compadecerse de ellos mejor que ellos mismos? Bueno... eso es lo qu e... es decir. . . pensé que deberían dejarlos llorar. Y que deberían compadecerse de ellos también y de una manera objetiva. Bueno, eso... eso es más o menos lo que he estado experimentando, es decir, ahora... ahora mismo. Y en... en...

T.: Esto descubre un poco mejor el sabor del sentimiento; es como si usted estuviera realmente llorando por usted misma.

C.: Sí. Y ahí está el conflicto nuevamente. Nuestra cultura es tal que... es decir... uno no da rienda suelta a la lástima que siente por uno mismo. Pero esto no es... es decir, creo que tampoco es esa la connotación que tiene. Podría tenerla...

T.: Piensa que existe una objeción cultural al hecho de tenerse compasión; sin embargo, tampoco ese sentimiento que usted tiene es precisamente el que la cultura reprueba.

C.: Y por supuesto, he llegado a... a ver y sentir que también sobre esto... ¿ve? lo he ocultado. (Llora.) Pero lo he ocultado debajo de tanta *amargura,* que a su vez también tuve que ocultarla. (Llorando.) ¡Quiero deshacerme de *eso!* Ya casi no me importa herir a alguien.

T.:(Suavemente, y con *tierna empatía hacia el dolor que ella está experimentando.)* Usted siente que aquí, en la base de lo que esta experimentando, hay verdaderas lágrimas vertidas por usted misma. Pero como *eso* Usted no lo puede demostrar, no lo debe demostrar, lo ha recubierto de una amargura que le desagrada y de la cual querría deshacerse. Casi siente que preferiría absorber el dolor antes que... sentir amargura. *(Pausa.)* Y lo que parece estar afanando
es: "Sufro y he tratado de ocultarlo."
C.: Yo no lo *sabía*.

T.: ... Realmente, como un nuevo descubrimiento.

C.: (Hablando al mismo tiempo.) Nunca lo supe realmente. Pero es... sabe... es casi algo físico. Es... es como si estuviera observando dentro de mí todo tipo de... de terminaciones nerviosas y trocitos de cosas que hubieran sido como aplastadas. (Llora.)
T.: Como si algunos de sus aspectos físicos más delicados hubieran sido aplastados o heridos.
C.: Sí. Y mire, tengo una sensación dé.. . "¡Ay, pobrecita!" *(Pausa.)*
T.: No puede evitar sentirse profundamente compadecida de la persona que usted es.
C.: No creo estar compadeciéndome de toda mi persona; es sólo un cierto aspecto de mí.
T.: Lamenta verlo herido.
C.: Sí.
T.: Mmm ...Mmm

C.: Y también, está esta maldita amargura de la que quiero deshacerme. Me... me crea problemas. Es porque es una amargura engañosa. Me hace jugarretas. (Pausa.)
T.: Siente como si esa amargura fuera de lo que quiere deshacerse porque no le hace bien tenerla consigo.
C.: (Llora. Pausa prolongada.) No sé. Me parece que estoy acertada al sentir que para qué diablos serviría llamar a esto culpa. Si rebuscase las cosas, tendría una historia clínica interesante, digamos. ¿Y eso para qué serviría? Me parece que... que la clave está en este sentimiento que tengo.
T.: Podría tomar un extremo u otro del asunto y rebuscar a partir de ahí, pero le parece que la esencia del asunto está en el tipo de experiencia que está viviendo aquí mismo.
C.: Así es. Es decir si... no sé que va a pasar con este sentimiento. Tal vez nada. No sé, pero me parece que cualquier comprensión que llegue a alcanzar es parte de este sentimiento de dolor, de... no importa mucho cómo se llame. *(Pausa.)* Además yo... uno no puede andar... por ahí con una herida tan expuesta. Es decir... me parece que, de alguna manera, el proceso siguiente tiene que ser una especie de cicatrización.

T.: Parece como si usted no pudiera exponerse mientras una parte de usted está tan herida, de manera que se pregunta si primero no será nceesario curar la herida. *(Pausa.)*

C.: Y sin embargo... sabe... es gracioso. *(Pausa.)* Es algo así como admitir la confusión más completa o como el viejo proverbio de que el neurótico no quiere abandonar sus síntomas. Pero eso no es cierto. Es decir... no es cierto acá, pero es... sólo puedo esperar que esto transmita lo q ' ue siento. De alguna manera, no me importa sentirme herida. Es decir.'. . se me acaba de ocurrir que no me importa en absoluto. Es una... me importa más... una sensación de amargura que sé que es la causa de esta frustración; es decir... de alguna manera me importa más eso.

T.: Veamos si esto lo describe: a pesar de que no le gusta sentirse lastimada, siente que puede aceptarlo. Es soportable. De alguna manera, lo que no puede soportar, en este momento, son las cosas que ocultaron esa herida, como la amargura.

C.: Sí. Es prácticamente eso. Es como si... bueno, lo T>n'unero... es decir... como si... es... bueno, es algo a lo que yo puedo hacer frente. Ahora bien, el sentimiento de... bueno, todavía puedo pasarla muy bien. Pero esta otra, es decir, esta frustración... es decir... se manifiesta de tantas maneras... sólo ahora empiezo a darme cuenta. Es

decir... simplemente este tipo de... esta clase de cosas.

T.: Y una herida que usted puede soportar. Es una parte de la vida, como tantas otras.]Puede pasarla muy bien. Lo que no le gusta, lo que no quiere, es que toda su vida se vea impregnada de frustración y amargura, y ahora se da más cuenta de eso.

C.: Sí. Y de alguna manera ya no esquivo el bulto ahora, lo tengo mucho más presenta. *(Pausa.)* No sé. Én este momento no sé cuál será el próximo pase. De veras no sé. *(Pausa.)* Por suerte, esto es una especie de desarrollo, así que no seguirá muy bruscamente con... es decir, yo... lo que estoy tratando de decir -creo- es que todavía estoy funcionando. Todavía estoy disfrutando y...

T.: Quiere hacerme saber que de muchas maneras sigue siendo la de siempre.

C.: Eso es. *(Pausa.) Mmm,* me parece que voy a interrumpir acá e irme.

En este extenso fragmento descubrimos con claridad que, debajo de la amargura, odio y deseo de vengarse del mundo que la ha traicionado, hay un sentimiento mucho menos antisocial; una profunda experiencia de haber sido herida. Asiniiszno, queda claro q.ue, en este nivel más profundo, no tiene intención alguna de llevar a la práctica sus sentimientos homicidas. Le disgustan y quisiera deshacerse de ellos.

El fragmento siguiente pertenece a la trigesimocuarta entrevista. El material es muy incoherente, como suelen serio las verbalizaciones del individuo que intenta expresar algo que contiene una profunda carga emocional. En este punto, la señora Oak intenta penetrar profundamente en sí misma y anuncia que le será difícil expresarle.

C.: Todavía no sé si voy a poder hablar de eso o no.- Podría intentarlo. Algo... es decir, es un sentimiento... que... pugna por emerger. Sé que no va a tener sentido alguno. Pienso que si puedo seguirlo y tomarlo... bueno, tomarlo como un hecho, me resultará más útil. Y no sé cómo... es decir, me parece que quiero decir... que quiero hablar acerca de mí misma. Y eso es, por lo que veo, lo que he estado haciendo durante todas estas horas. Pero no; esto. - . se trata de mí misma. Ultimamente me di cuenta de que rechazaba ciertas afirmaciones porque me sonaban... distintas de lo que intentaban decir... o sea... un poco demasiado idealizadas. Y recuerdo haberme dicho siempre que más que eso eran egoístas, sobre todo egoístas. Hasta que... se me -ocurre que... daro, sí, eso es exactamente lo que quería decir, pero el egoísmo al que mé refería tiene un significado totahnente distinto. He estado utilizando la palabra "egoísta".* Luego he tenido este sentimiento de... yo... nunca lo he dicho antes... de egoísta lo cual no significa nada. Una ... voy a seguir hablando de esto una especie de pulsación, siempre alerta y siempre presente. Y me gustaría poder utilizarlo servirme de él Para Profundizar en todo esto. Sabe usted, es como si ¡diablos, qué sé Yo! En alguna parte yo había adquirido y entablado relación con la estructura. Casi como si la conociera ladrillo por ladrillo. Es algo que es una conciencia, es decir, la... de sentir que uno no es engaiíado ni obligado a meterse en el asunto, una sensación crucial de saber. Pero de alguna manera ... la razón... está oculta y... no puede formal, parte de la vida cotidiana. Y hay algo de... a veces me siento un -poco mal en relación con todo esto, pero tampoco tan mal. ¿Y por qué? Creo que ya sé. Y es. l. también me explica muchas cosas. Es algo totalmente libre de odio. Eso es, *totalmente.* No con amor, sino *totalmente libre de odio.* Pero es. :. es algo emocionante... tal vez yo sea una de esas personas a quienes les gusta ... es decir - . . que uizás atormentarse o tratar de descifrar las cosas, de descubrirlo todo. Y me he dicho a mí misma: "Mira, este sentimiento que tienes es bastante intenso. No es constante, pero a veces lo sientes y en tanto te pemites sentirlo, te sientes a ti misma." Mire, . . . en páicblogia patológica hay términos que describen este tipo de cosas. Podría ser como el sentimiento que ocasionalmente se atribuye a las cosas acerca de las cuales uno ha leído algo. Es decir... aquí hay algunos elementos, esta pulsación, esta emoción, este saber. Y he dicho que logré descubrir una cosa... es decir... he sido muy... muy valiente; descubrí... digamos .'. - un impulso sexual sublimado. Entonces pensé... bueno... ya lo tengo, ya está todo resuelto, ya no hay más que decir ni que hacer al respecto. Durante un tiempo estuve bastante satisfecha conmigo misma. Ya lo tenía. Luego tuve que admitir que no, que no lo tenia. Porque eso es algo que estaba en mí desde mucho tiempo antes de sentirme tan terriblemente frustrada en lo sexual. Es

decir, eso no era... y, sin embargo, empecé a ver un poco... en esta misma esencia hay una aceptación de la relación sexual es decir, el único tipo que yo considero posible. Estaba en este asunto. No es algo que ha sido... cs decir, el sexo no quedó sublimado ni reemplazado ahí. No. En esto, en lo que ahí conozco hay... es decir no hay duda de que es un sentimiento sexual diferente. Es decir es un sentimiento despojado de todas las cosas que le han ocurrido al sexo, si es que con esto logro explicarme. No hay persecución, ni lucha ni... bueno, ni odio de ningún tipo que... creo... me parece ... se haya insinuado en tales cosas. Y sin embargo ... es decir... este sentimiento ha sido siempre, mmm... un poco inquietante.

T.: Me gustaría ver si logro comprender parte de lo que eso significa para usted. Es como si hubiera llegado a relacionarse muy profundamente consigo misma, sobre la base de una experimentación ladrillo por ladrillo, y en ese sentido se hubiera vuelto más Egoísta. También está la noción de que en realidad... al descubrir su propia esencia, diferenciada de todos los demás aspectos, llegó a advertir que la esencia de ese sí mismo no sólo está libre de odio, sino que realmente se parece más a algo santo, algo realmente muy puro; ésa es la palabra que yo usaría. Y usted puede tratar de quitarle valor a eso; puede decirse que tal vez sea una sublimación, tal vez una manifestación anormal, una excentricidad, etcétera. Pero en el fondo, sabe que no es así. Esto contiene los sentimientos que podrían formar parte de una expresión sexual rica, pero parece ser algo más grande y profundo que eso. Incluso parece capaz de abarcar todo aquello que se relaciona con la expresión de lo sexual.

C.: Tal vez sea algo así... Es una especie de... es decir, es como un descenso. Es como descender hasta donde uno creía que se debía subir. Pero no, es ... estoy segura, es algo así como ir cuesta abajo.

T.: Esto es como descender y sumergirse casi en usted misma.

C.: Sí. Y yo... no puedo eludir todo esto. Es decir, me parece... oh, simplemente es. Es decir... me parece que lo que hace un momento tenía que decir era algo terriblemente importante.

T.: Me gustaría retomar algo de lo que usted dice, para ver si puedo comprenderla. Parece que este tipo de idea que usted procura expresar, fuera algo en cuya búsqueda usted estuviera ascendiendo, algo que no *está* del todo ahí. Sin embargo, la sensación es que... se trata en realidad de descender en busca de algo que está ahí pero más profundamente.

C.: Está. En realidad... con eso se relaciona algo que es... es decir, esta... yo tengo una manera -y naturalmente ya nos ocuparemos de eso alguna vez-, una manera de rechazar casi con violencia lo que es justo, rechazo del ideal, el ... como... ya lo dije; es decir... creo que con eso quedó más o menos claro lo que yo quería decir. Uno es un ascenso hacia no sé qué. Es decir... tengo una sensación ... no puedo seguirla. Es decir... parece bastante inverosímil cuando uno trata de desarmarlo. Este fue... me pregunto por que... es decir ... tengo una sensación muy definida y desagradable de descenso.

T.: Siente que esto no es un ascenso hacia un ideal inaccesible. Esto es un descenso hacia la realidad asombrosamente sólida, que...

C.: Sí.

T.: ... es más sorprendente que...

C.: Sí. Es decir, algo que no se desarma. Algo que permanece ahí... no sé... me parece que después de haber abstraído todo el asuntc>. Que dura...

Puesto que este material se presenta de manera sumamente confusa, sería útil extraer de él los sucesivos temas a los que la cliente se ha referido.

Voy a hablar de mí misma como Egoísta, pero con una nueva connotación hacia el mundo.

He establecido una relación con mi propia estructura; me conozco profundamente.

Al descender hacia mi propio interior descubro algo que me emociona: un núcleo absolutamente libre de odio. Esto no puede formar parte de la vida cotidiana, inclusive puede ser anormal. Primero pensé que no era más que un impulso sexual sublimado.

Pero no, esto es más amplio, más profundo que el sexo.
Uno esperaría descubrir este tipo de cosas al elevarse hacia el reino inaccesible de los ideales.
Pero en realidad lo encontré en mis propias profundidades.
Parece ser la esencia, algo duradero.

¿Es esto que describe la señora Oak, una experiencia mística? Las respuestas del asesor parecerían indicar que él lo creyó así. ¿Podemos atribuir alguna significación a una expresión al estilo de Gertrude Stein? El autor simplemente quisiera señalar que muchos clientes han llegado a conclusiones análogas acerca de sí mismos, si bien éstas no siempre fueron expresadas de manera tan emocional. Incluso la señora Oak, en su entrevista siguiente, la trigesimoquinta, expuso su sentimiento de manera más clara y concisa, más concreta. También explicó por qué fue tan difícil encarar esa experiencia.

C.: Pienso que estoy tremendamente contenta de haberme encontrado, de haberme descubierto, de haber querido hablar de mí mísma. Es decir, es -una cosa muy personal, muy íntima, de la cual simplemente no se habla. Es decir... ahora puedo comprender mi sentimiento de... oh, una ligera aprensión. Es... bueno, es como si hubiera rechazado siempre todas las cosas que la civilización occidental aprueba y preguntándome a la vez si estaría en lo correcto, es decir, si estaba en la senda apropiada y sintiendo, al mismo tiempo, que sí, que estaba acertada. Y en un caso así tiene que surgir el conflicto. Y luego esto, es decir... ahora estoy sintiendo que ... bueno... así es como yo siento. Es decir, que hay... esto que yo llamo falta de odio... es decir ... es muy real; se difundió a todas las cosas que hago, a las cosas en que creo... Creo que está bien. Tal vez es como decirme a mí misma: "Bueno, me has estado sacudiendo por la cabeza, desde el principio, supersticiones, tabúes, doctrinas mal interpretadas Y leyes, tu ciencia, tus heladeras, tus bombas atómicas. Pero no muerdo el anzuelo, ¿ves? no has tenido éxito." Creo que lo que estoy diciendo es que ... bueno... es decir... no me someto, y es ... bueno, así es.

T.: En este momento usted siente que ha tenido constantemente presentes las presiones culturales -no siempre muy conscientes pero que "ha habido tantas en mi vida ... y ahora estoy penetrando más profundamente en mí misma para descubrir lo que en realidad siento"; ahora le parece como si este sentimiento la llevara muy lejos de su cultura; eso la atemoriza un poco, pero básicamente se siente bien. Es que...

C.: Sí. Bueno ... ahora tengo la sensación de que está bien, realmente ... Pero hay algo más: un sentimiento que está empezando a surgir, a tomar forma, como yo digo. Esta conclusión ... que ahora voy a dejar de buscar algo que esté terriblemente mal. Claro que no sé por qué, pero es algo así. Ahora estoy como diciéndome: "Bueno, en vista de lo que sé, de lo que he descubierto ... estoy bastante segura de haber desterrado el miedo, y estoy segura de que no temo a ningún shock... es decir... más bien sería bienvenido." Pero... en vista de los lugares en que he estado y de lo que en ellos he aprendido y también teniendo en cuenta lo que no sé... quizás ésta sea una de las cosas que tendré que enfrentar en el futuro, y ... bueno... acabo de ... simplemente no puedo hallarlo. ¿Ve? Y ahora sin ninguna. . . sin ninguna disculpa ni nada que ocultar. Simplemente la afirmación de que no puedo encontrar lo que, 'en este momento, sería malo.

T.: ¿Es algo así? Que a medida que usted ha profundizado más y más en usted misma, y al pensar en el tipo de cosas que ha descubierto y aprendido, va creciendo e intensificándose la convicción de que, no importa cuán lejos llegue, las cosas que hallará no son calamitosas ni terribles. Son de una naturaleza muy diferente.

C.: Sí, algo así.

En el fragmento precedente, aun cuando la cliente reconoce que su sentimiento se opone a la idiosincrasia de su cultura, se siente obligada a admitir que la esencia de ella misma no es mala, ni está terriblemente errada, sino que es algo positivo. Debajo de una conducta superficial Controlada debajo de la amargura y el dolor, hay un sí mismo positivo y libre de odio. Creo que ésta es la lección que nuestros clientes nos han ofrecido durante mucho tiempo y que hemos tardado mucho tiempo en aprender.

Si la ausencia de odio parece un concepto relativamente neutral o negativo, tal vez deberíamos dejar que la misma señora Oak explique su significado. En la trigesimonovena entrevista, que ella siente próxima al final de su terapia, vuelve a referirse a este tema.

C.: Me pregunto si debería aclarar... para mí está daro, Y quizá sea eso lo que reabnente importa acá, mi intenso sentimiento acerca de una actitud libre de odio. Ahora que lo hemos traído a un plano racional, sé que... suena negativo. Y sin embargo, en mi pensamiento, mi...no, en realidad no en mi pensamiento sino en mi sentimiento, es...y en mi pensamiento... sí... en mi pensamiento también... es algo muchísimo más positivo que esto que un amor... y también me parece un tipo más fácil de es menos limitado. Pero esto. . .- me doy cuenta de que esto debe parecer un rechazo completo de tantas cosas... de tantas creencias. . . y tal vez lo sea... no sé. Simplemente me parece más positivo.

T.: Se imagina que a alguien pueda parecerle más negativo; pero en lo que respecta al significado que tiene para usted, no le parece tan limitativo ni posesivo como el amor. Le parece que realmente es más... más expansible, más utilizable que...

C.: Sí.

T.: ... que cualquiera de esos términos más estrictos.

C.: Eso es lo que en realidad me parece. Es más fácil. Bueno, de todas maneras, me resulta más fácil sentirlo así. Y no sé... en realidad me parece que es una manera de... de no... de encontrarse en un lugar donde uno no está obligado a agradecer ni a castigar a nadie. Es... ¡significa tanto! Simplemente me parece que conduce a una especie de libertad.

T.: Donde uno se ha desembarazado de la necesidad de retribuir o castigar; donde simplemente le parece que hay muchísima libertad para todos.

C.: Así es. *(Pausa.)* Estoy preparada para enfrentar algunos fracasos por el camino.

T.: No espera que todo salga sobre ruedas.

C.: No.

Esta es la historia -muy abreviadas de cómo una cliente descubrió que cuanto más profundamente penetraba en sí misma, menos tenía que temer; en lugar de hallar algo muy malo en su interior, fue descubriendo poco a poco la esencia de un sí mismo que no deseaba retribuir ni castigar a sus semejantes, un sí mismo libre de odio y profundamente socializado. A partir de este tipo de experiencia, ¿nos atrevemos a generalizar y afirmar que si penetramos en lo más profundo de nuestra naturaleza organísmica, descubriremos que el hombre es un animal positivo y social? Esto es lo que sugiere nuestra experiencia clínica.

Ser el propio organismo, la propia experiencia

El material que hemos incluido en este capítulo nos permite llegar a la conclusión de que la psicoterapia -al menos la psicoterapia centrada en el cliente- es un proceso por medio del cual el hombre se convierte en su propio organismo, sin autodecepción ni distorsión alguna. ¿Qué significa, esto?

Nos referimos a algo que sucede en el nivel de la experiencia, a un fenómeno difícil de expresar con palabras. Si este fenómeno es aprehendido exclusivamente en el nivel verbal, este solo hecho basta para distorsionarlo. Tal vez empleando distintas descripciones logre reavivar alguria experiencia lejana del lector, que le permita sentir: "¡Oh! Ya sé, por mi propia experiencia, de qué se trata esto, al menos en parte."

La terapia parece significar un retorno a la experiencia sensorial y visceral básica. Antes del tratamiento, la persona suele preguntarse, a menudo inconscientemente: "¿Qué debería yo hacer en esta situación, según los demás?"; "¿Qué esperarían mis padres o mi cultura que yo haga?"; "¿Qué es lo que yo mismo creo que debería hacer?" En consecuencia, el individuo actúa siempre según pautas de conducta que le son impuestos. Esto no significa necesariamente que en todos los casos actúe *de acuerdo* con las opiniones de otros; incluso puede esforzarse por contradecir las expectativas

ajenas. No obstante, actúa *según* las expectativas ajenas, a menudo introyectadas. Durante el proceso terapéutico, y en relación con la constante expansión de su espacio vital, llega a preguntarse: "¿Cómo experimento esto?"; "¿Qué significa para mí?"; "Si me comporto de cierta manera, ¿cómo puedo llegar a simbolizar el significado que tendrá para mí?" Por último, actúa sobre la base de algo que podría' denominarse realismo: un equilibrio realista entre las satisfacciones e insatisfacciones que cualquier acto le producirá.

Tal vez si expreso algunas de estas ideas en fórmulas esquemáticas que sintetizan el proceso por el que atraviesan diversos clientes, logre ayudar a aquellas personas que, como yo, tienden a pensar en términos clínicos y concretos. Para un cliente esto puede significar: "He pensado que debía amar a mis padres, pero descubro que no sólo experimento amor sino también un amargo resentimiento. Quizá pueda llegar a ser una persona que experimenta libremente amor y resentimiento." Otro cliente puede expresar ese sentimiento de la siguiente manera: "Me he considerado infeliz e indigno. Ahora, a veces me vivencio a mí mismo como alguien de mucho valor; otras veces como alguien de poco valor o utilidad. Tal vez puedo ser una persona que se valoriza en diversos grados." Para otro, el sentimiento puede ser: "He pensado siempre que nadie podría quererme realmente por lo que soy. Ahora experimento el cálido afecto que otra persona siente hacia mí. Tal vez puedo ser una persona digna de ser amada por otros; quizá soy esa persona." Otro cliente: "Me han educado enseñándome que no debo sentir aprecio por mí mismo... pero lo siento. Puedo llorar por mi pero también puedo alegrarme. Tal vez sea una persona multifacética, de la que puedo disfrutar y a quien puedo compadecer." El cliente también puede sentir, como lo hizo la señora Oak: "He pensado que en algún nivel profundo era mala, que mis elementos básicos eran espantosos y deplorables. No experirnento esa maldad, sino más bien un deseo positivo de vivir y dejar vivir. Quizás en el fondo puedo ser una persona positiva."

¿Cómo es posible que la última parte de estas formulaciones se convierta en realidad? Ello se debe al agregado de la apercepción. La persona que realiza su tratamiento terapéutico completa la experiencia cor,lún por medio del agregado de una apercepción de su experiencia, plena y sin distorsiones; esto incluye sus reacciones viscerales y sensoriales. El cliente elimina o al menos disminuye las distorsiones de la apercepción de su experiencia; puede advertir todo lo que realmente está experimentando, y no sólo lo que se permitiría experimentar al cabo de una selección cuidadosa efectuada por medio de un filtro conceptual. En este sentido, la persona toma posesión, por primera vez, de todo el potencial del organismo humano y agrega libremente una apercepción enriquecedora a los aspectos básicos de las reacciones viscerales y sensoriales. La persona llega a *ser* lo que *es,* como suelen decir los clientes durante la terapia. Esto parece significar que el individuo llega a *ser* -por su apercepción- lo que *es* --por su experiencia-. En otras palabras, es un organismo humano total y que funciona plenamente.

Ya puedo adivinar las reacciones de algunos lectores: "¿Quiere decir que, como resultado de la terapia, el hombre se convierte simplemente en un organismo humano, un animal humano? ¿Quién lo controlará? ¿Quién lo socializará? ¿Abandonará todas sus inhibiciones? ¿Se habrá liberado la bestia humana, el ello?" La respuesta más, adecuada a estas preguntas parece ser-."En la terapia el individuo se *convierte* realmente en un organismo humano, con toda la riqueza que esto implica. Es capaz de controlarse, y sus deseos sufren un irreversible proceso de socialización. En el ser humano no hay bestia alguna. Sólo hay un hombre, al que hemos logrado poner en libertad."

Si nuestras observaciones tienen validez, el descubrimiento básico de la psicoterapia es, a mi juicio, que no debemos temer ser "simplemente" un homo *sapiens.* Este descubrimiento indica que si a nuestra vivencia sensorial y visceral Característica de todos los integrantes del reino animal- podemos añadir una apercepción libre y precisa que parece ser un rasgo distintivo del animal humano- lograremos un organismo capaz de un realismo constructivo y maravilloso. Tendremos, pues, un organismo consciente de las exigencias culturales, como también de sus propias necesidades fisiológicas -hambre o sexo-, de su deseo de establecer relaciones amistosas y de su afán de enaltecerse; de su delicada y sensible ternura y, al mismo tiempo, hostilidad hacia los otros. Cuando esta capacidad de apercepción propia del hombre puede alcanzar un libre y pleno funcionamiento, no nos hallamos ante un animal temible ni ante una bestia difícil

de controlar. Descubriremos, por el contrario, un organismo capaz de lograr, mediante la asombrosa capacidad de integración de su sistema nervioso central, una conducta equilibrada, realista, estimulante para sí mismo y para los demás; esta conducta será la resultante de todos los elementos de su apercepción. En otras palabras, cuando el hombre no es totalmente un hombre, cuando no permite que afloren a su percepción diversos aspectos de su experiencia, entonces a menudo se justificará nuestro temor hacia él y su conducta; esto se comprueba en la presente situación mundial. Pero cuando es un verdadero hombre, cuando es todo su organismo. cuando la apercepción de su experiencia -atributo propio"del ser humano- actúa plenamente, podemos creer en él, y su conducta es constructiva. No será siempre convencional ni conformista; estará individualizada pero también socializada.

Conclusión

He asignado gran importancia a la sección precedente porque representa una profunda convicción, surgida en muchos años de experiencia. Sin embargo, de ninguna manera ignoro la diferencia que existe entre convicción y verdad. No pido a nadie que acepte mi experiencia, sino simplemente que la compare con la propia, en busca de posibles coincidencias.

Tampoco creo necesario disculparme por el carácter especulativo de este trabajo. Hay épocas de especulación y otras en que debemos dedicarnos a seleccionar pruebas empíricas. Esperemos que, más adelante y paulatinamente, algunas de las especulaciones, opiniones e hipótesis clínicas de este trabajo sean sometidas a una verificación operacional y definitiva.

REFERENCIAS

1. Maslow, A. H.: "our maligned animal nature", en ***Jour. of Psychol.,*** 1949, 28, págs. 273-278.
2. Montagu, A.: On *Being Hunian.* Nueva York, Henry Sthuman, Inc., 1950. [Hay versión castellana: *Qué es el hombre.* Buenos Aires, Paidós, 1969.1
3. Rogers, C. R.: *Client-Centered Tlwrapy.* Boston, Houghton Mifflin Co., 1951, cap. IV: "The Process of Therapy".

6
QUE SIGNIFICA CONVERTIRSE EN PERSONA

Este capítulo se basa en una conferencia que pronuncié durante una reunión en el Oberlin College en 1954. En esa oportunidad, estaba tratando de reunir de manera organizada algunas concepciones acerca de la psicoterapia que habían surgido de mi propia experiencia. Al escribirlo he introducido algunas ligeras modificaciones.

Como de costumbre, en esa ocasión trataba de que mi pensamiento reflejara la experiencia vivida en las entrevistas terapéuticas; por consiguiente, recurrí a menudo a los datos recogidos de entrevistas grabadas, como base para las generalizaciones que formulo.

Durante mi trabajo en el *Counseling Center* de la Universidad de Chicago tuve la oportunidad de trabajar con personas afectadas por una amplia variedad de problemas personales: el estudiante preocupado por su posible fracaso académico; el ama de casa atribulada por dificultades matrimoniales; el individuo que se siente al borde del derrumbe o de la psicosis; el profesional responsable que dedica gran parte de su tiempo a fantasías sexuales y se desempeña mal en su trabajo; el estudiante brillante, el mejor de su promoción, paralizado por la convicción de que es un inadaptado.sin esperanzas ni ayuda posible; el padre desesperado por el comportamiento de su hijo; la jovencita que, a pesar de su constante éxito, sufre frecuentes accesos de depresión; la mujer que teme que la vida y el amor pasen a su lado y sigan de largo, y que sus logros profesionales no sean sino una mísera recompensa; el hombre convencido de que es víctima de un

complot urdido contra él por fuerzas poderosas o siniestras. Podría seguir mencionando infinidad de problemas con que la gente se acerca a nosotros, y que cubren toda la gama ue experiencias de la vida. Pero presentar este tipo de catálogo no es útil ni satisfactorio para mí, puesto que como asesor sé bien que los problemas planteados en la primera entrevista no son los mismos que aparecen durante la segunda o tercera sesión, y que cuando llega la décima entrevista habrá surgido toda una serie de nuevos problemas.

No obstante, he llegado a creer que a pesar de esta intrincada multiplicidad horizontal y de los estratos de complejidad vertical, tal vez exista un único problema. A medida que sigo la experiencia de muchos clientes en la relación terapéutica que nos esforzamos en crear para ellos, me parece que cada uno plantea la misma pregunta. Por debajo del nivel de la situación-problema que aqueja al individuo es decir, más allá de la preocupación generada por los estudios. la esposa, el empleador, su conducta extraña e incontrolable, o sus propios sentímientos inquietantes se advierte una búsqueda primordial. Pienso que en el fondo todos se preguntan: "¿Quién soy yo *realmente?*
Cómo puedo entrar en contacto con este sí mismo real que subyace a mi conducta superficial? ¿Cómo puedo llegar a ser yo mismo?"

EL PROCESO DE LLEGAR A SER

Detrás de la máscara.

Aparentemente, el objetivo más deseable para el individuo, la meta que persigue a sabiendas o ¡inconscientemente, es llegar a ser él mismo. Quisiera aclarar lo que esto significa.

Cuando una persona llega a mí, atribulada por su peculiar combinación de dificultades, es sumamente útil crear una relación en la que se sienta segura y libre. Mi propósito es comprender cómo se siente en su propio mundo interno, aceptarlo tal como es y crear una atmósfera de libertad que le permita expresar sin traba alíuna sus pensamientos, sus sentimientos y su manera de ser. ¿Cómo emplea el cliente esta. libertad?

En mi experiencia, he observado que la utiliza para acercarse a si mismo. Comienza a abandonar las falsas fachadas, máscaras o roles con que ha encarado la vida hasta ese momento. Parece tratar de descubrir algo más profundo, más propio de sí rm'smo y empieza por despojarse de las máscaras que usaba conscientemente. En una entrevista de asesoramiento, una joven estudiante describe una de las máscaras que ha utilizado hasta ese momento y seiíala que le preocupa intensamente el hecho de si, tras de la fachada apacible y simpática que presenta, existe un sí mismo con convicciones propias.

"Estaba pensando sobre este asunto de las normas. De alguna manera, yo había desarrollado algo así como una habilidad especial, digamos... bueno. . . la costumbre de tratar de que la gente se sienta cómoda a mi lado o de que las cosas se desarrollen apaciblemente. Siempre tenía que haber un pacificador, como el aceite que suaviza las aguas. En una pequeña reunión o fiesta o lo que fuera... podía lograr que todo saliera bien y aun dar la impresión de estar disfrutando. A veces me sorprendía a mí misma manifestando una opinión contraria a mis propias convicciones si veía que de otra manera mi interlocutor podía sentirse mal. En otras palabras, nunca estaba ... es decir... nunca me manifesté firme y decidida acerca de las cosas. Creo que la razón por la que me comportaba de ese modo es que en casa siempre hacía lo mismo. Directamente, nunca me puse a defender mis propias convicciones, hasta tal punto que no sé si en realidad tengo convicciones que defender. Nunca he sido realmente honesta en el sentido de procurar ser yo misma, ni creo conocerme en realidad. Simplemente he estado interpretando un papel falso."

En este fragmento vemos que la cliente examina la máscara que ha utilizado hasta ese momento, advierte su insatisfacción y se pregunta cómo puede llegar a su verdadero sí mismo, en caso de que éste exista.

En este intento de descubrir su auténtico sí mismo, el cliente habitualmente emplea la relación para explorar y examinar los diversos aspectos de su propia experiencia y para reconocer y enfrentar las profundas contradicciones que a menudo descubre. Entonces

aprende que en gran medida su conducta y los sentimientos que experimenta son irreales y no se originan en las verdaderas reacciones de su organismo, sino que son sólo una fachada, una apariencia tras la cual trata de ocultarse. Descubre que una gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que *debería* ser y no por lo que es en realidad. A menudo advierte que sólo existe como respuesta a exigencias ajenas, y que no parece poseer un sí mismo propio; descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que *debe* hacerlo.

En relación con este problema, me ha sorprendido comprobar la precisión con que el filósofo dinamarqués Sijren Kierkegaard describió, hace más de un siglo, el dilema del individuo, haciendo gala de un perspicaz insight psicológico. Este autor seiíala que, por lo general, la causa de la desesperación reside en no elegir ni desear ser uno mismo y que la forma más profunda de desesperación es la del individuo que ha elegido "ser alguien diferente de sí mismo". Por otro lado, "en el extremo opuesto a la desesperación se encuentra el desear ser el sí misnio que uno realmente es"; en esta elección radica la responsabilidad más profunda del hombre. Al leer ciertas páginas de Kierkegaard, presiento que debe haber oído manifestaciones similares a las que expresan nuestros clientes embarcados en la exploración y búsqueda de la realidad de su sí mismo: dolorosa y difícil.

Esta exploración se torna aun más dolorosa cuando los clientes se abocan a la tarea de abandonar las actitudes cuya falsedad antes ignoraban. Estos clientes se embarcan en el aterrador trabajo de explorar los sentimientos turbulentos y a veces violentos que abrigan en su interior. La remoción de una máscara hasta entonces considerada una parte rnuy real de uno mismo puede ser una experiencia profundamente perturbadora; sin embargo, el individuo avanza hacia ese objetivo cuando tiene libertad de pensar, sentir y ser. Algunas afirmaciones de una sona que llevó a cabo una serie de entrevistas psicoterapéuticas servirán para ilustrar lo que decimos. Esta cliente emplea muchas metáforas al describir su lucha por llegar a su propia esencia.

"Tal como lo veo ahora, estaba pelando mis defensas, capa tras capa. Solía crearlas, utilizarlas y luego descartarlas al darme cuenta de que seguía siendo la misma. Ignoraba qué habría en el fondo y tenía mucho miedo de averiguarlo, pero *debía* seguir intentándolo. Al principio creía que en mi interior no había nada ... sólo un gran vacío donde yo necesitaba y deseaba que hubiera un núcleo macizo. Luego comencé a sentir que enfrentaba una sólida pared de ladrillos, demasiado alta para saltarla y demasiado gruesa para atravesarla. Un día la pared dejó de ser sólida y se volvió translúcida. Después de esto me pareció que se desvanecía, pero detrás de ella descubrí un dique que contenía aguas violentas y tumultuosas. Sentí como si estuviera soportando toda la fuerza de esas aguas y pensé que si abría aun un pequeño orificio yo y todo lo que me rodeaba seríamos arrasados por el torrente de sentimientos que ellas representaban. Por último, no pude soportar más la tensión y cedí. Todo lo que hice, en realidad, fue sucumbir a una absoluta y total autocompasión, luego al odio y después de éste,, finalmente al amor. Después de esta experiencia me sentí como si hubiera saltado a la otra orilla y me encontrara a salvo, aunque todavía titubeaba un poco. No sé qué buscaba ni a dónde me dirigía, pero entonces me sentí como siempre me he sentido al vivir realmente; estaba avanzando."

Creo que este fragmento ilustra con bastante claridad el sentimiento, que muchas personas experimentan, de que si no mantienen la fachada falsa, la pared, el dique, todo será arrasado por la violencia de los sentimientos que descubren ocultos en su mundo privado. Sin embargo, en este extracto es posible observar la necesidad compulsiva del individuo de buscarse y llegar a ser él mismo y el modo en que determina su propia realidad: cuando experimenta plenamente los sentimientos de que *es* en el nivel orgánico, se siente seguro de ser una parte de su sí mismo auténtico, tal como esta cliente, que experimentó autocompasión, odio y amor.

La vivencia del sentimiento

Quisiera agregar algo más acerca de esta vivencia del sentimiento, que en realidad consiste en descubrir los elementos desconocidos del sí mismo. El fenómeno que intento describir es de naturaleza tal que resulta bastante difícil hallar para él una expresión

significativa. En nuestra vida cotidiana existen mil y una razones que nos impiden experimentar plenamente nuestras actitudes: razones originadas en nuestro pasado y en el presente, y otras surgidas de la situación social, que hacen que parezca demasiado peligroso y potencialmente nocivo experimentarlas de manera libre y completa. Sin embargo, gracias a la ,seguridad y a la libertad que ofrece la relación terapéutica, pueden ser vivenciadas con plenitud y con conocimiento de los límites que representan. Pueden ser experimentadas -y lo son- de una manera que considero como "cultura pura". en ese momento la persona *es* su temor, bien *es* su enojo, su ternura, o lo que fuere.

Tal vez pueda explicar mejor este concepto citando el ejemplo de un cliente, que indicará y transmitirá parte de lo que quiero decir. Este joven graduado, en una etapa avanzada de su terapia, comenzó a interrogarse acerca de un sentimiento confuso que percibía en él. Gradualmente lo identificó como un cierto sentimiento de temor: miedo de fracasar o de no lograr su doctorado. Luego sobrevino una pausa prolongada. He aquí el testimonio grabado durante la entrevista:

C.: De alguna manera lo estaba dejando escurrir. Pero también lo vinculé con usted y con mi relación con usted. Y eso es algo que siento al respecto, una especie de temor de que desaparezca, pero eso es otra cosa ... es tan difícil de captar... hay como dos sentimientos que lo tironean. 0 bien dos "yo" de alguna manera. Uno es la persona asustada que quiere aferrarse a las cosas y creo que a ése lo puedo sentir con bastante claridad en este preciso momento. Fíjese... yo necesito cosas a las cuales aferrarme... y me siento como asustado.

*T.:*Mmm . Eso es algo que usted puede sentir en este preciso instante, lo ha estado sintiendo y tal vez lo *siente* también con respecto a nuestra relación.

C.: *Déjeme conservar* esto, porque ¿sabe? de alguna manera *lo necesito.* ¡Puedo llegar a sentirme tan solo y atemorizado sin ese sentimiento!

T.: Mmm, Mmm. Déjeme seguir aferrado a esto porque de lo contrario tendría un miedo terrible. Déjeme *aferrarme* a esto. *(Pausa.)*

C.: Es casi lo mismo que ...Déjeme preparar mi tesis o conseguir mi diploma, entonces porque de alguna manera necesito ese pequeño mundo. Es decir.: En ambos casos es comouna especie de súplica, ¿no? Permítame *conseguir* esto porque lo necesito de *manera imperiosa.* Me sentiría terriblemente asustado si no lo tuviera. *(Pausa prolongada.)*

C.: Tengo una sensación de... no puedo ver con demasiada claridad... es este nifiito *suplicante,* de alguna manera, aun... ¿Qué es este gesto de súplica? *(Junta las manos como en una plegaria.)* ¿No es gracioso? Porque...

T.: Juntó sus manos en una especie de súplica.

C.: ¡Sí, así es! Algo así como "¿no me haría el favor?"... ¡Oh, esto es *espantoso!* ¿Quién? ¿Yo *suplicando?*

Quizás este fragmento ilustre en parte lo que he procurado descu brir: la vivencia de un sentimiento hasta el último de sus límite,. He aquí a nuestro diente, viviéndose, durante un instante, como un niñito suplicante, implorante, dependiente. En ese momento todo él no es sino su súplica. No cabe duda de que inmediatamente rechaza su experiencia al decir: "¿Quién? ¿Yo *suplicando?",* pero ésta ha dejado su huella. Como dice un momento después: "Es tan maravilloso ver surgir estas cosas de mí. Cada vez me asombra más y luego, ahí está otra vez ese sentimiento, como un miedo por tener todo esto y estar conteniéndolo o algo así." El cliente advierte que esta experiencia se ha filtrado Y que momentáneamente él *es* su dependencia, lo cual lo asombra sobremanera.

No sólo la dependencia se experimenta de este modo tan extenuante; también puede tratarse de dolor, pena, celos, furia destructivo, deseo intenso, confianza y orgullo, ternura, amor o cualquiera de las emocione, de que el hombre es capaz.

Lo que estas experiencias me han enseñado es que en esos momentos el individuo llega a *ser* lo que es. Cuando, en el transcurso de la terapia, una persona llega a experimentar todas las emociones que surgenorganísmicamentelde manera consciente y abierta, se experimenta a *sí misma* con toda la riqueza que en ella existe. Se ha convertido en lo que-es.

El descubrimiento del sí mismo en la experiencia

Prosigamos con el problema del significado de llegar a ser uno mismo. Se trata de una cuestión sorprendente y para ilustrarla, volveré a citar afirmaciones de una cliente, registradas entre diferentes entrevistas. La cliente describe la manera en que las diversas fachadas con las que ha estado viviendo han quedado inutilizadas, acarreándole así una suerte de confusión, pero también una sensación de alivio. Dice:

"Mire, parece que toda la energía que había destinado a mantener la cohesión del modelo arbitrario era innecesaria... un desperdicio. Uno piensa que tiene que construirse un modelo, ¡pero son tantas las piezas y es tan difícil ver cómo encajan unas con otras! A veces uno las coloca mal, y cuanto mayor es el número de piezas mal dispuestas, más cuesta mantenerlas en su lugar; al final uno se cansa tanto que llega a preferir esa confusión espantosa a tener que seguir construyendo el modelo. Por últiino, uno descubre que las piezas se acomodan por sí solas en sus lugares correspondientes y que surge un modelo viviente sin que sea necesario realizar esfuerzo alguno. La tarea de uno es descubrirlo; en el transcurso de ese descubrimiento uno se encuentra a sí mismo y encuentra el lugar que le corresponde. Hay que dejar que la propia experiencia le dicte a uno su significado; en el momento en que uno le dice lo que significa, entabla una lucha contra uno mismo."

Veamos si puedo captar la expresión poética de este fragmento y transmitir el significado que tiene para mí. La cliente dice que ser ella Inisina significa encontrar el modelo, el orden subyacente que rige el flujo incesantemente cambiante de su experiencia. Ser ella misma implica descubrir la unidad y armonía existentes en sus verdaderos sentimientos y reacciones, y no tratar de imponer una máscara a su ex erjencia o imprimirle una forma o estructura que distorsione su verdadero significado. El auténtico sí mismo se descubre naturahnente en las experiencias propias, sin pretender imponerse a ellas.

Con estos fragmentos tomados de algunas entrevistas he tratado de sugerir lo que sucede en el cliina de calidez y comprensión que crea la relación de ayuda que se establece con un terapeuta. Al parecer, de rnanera progresiva y dolorosamente, el individuo explora lo que se oculta tras las máscaras que presenta al mundo y aun detrás de la fachada con que se ha estado engañando. Experimenta con profundidad y a menudo vívidamente los diversos aspectos de sí mismo que habían permanecido ocultos en su interior. De esta manera llega a ser él mismo, no una fachada confornústa con los demás, ni una negación cínica de todo sentimiento o una apariencia de racionahsmo intelectual, sino un proceso vivo que respira, siente y fluctúa; en resumen, llega a ser una persona.

LA PERSONA QUE EMERGE

Sospecho que algunos lectores se preguntan: "¿Pero qué tipo de persona llega a ser el individuo? No basta con decir que abandona las fachadas. ¿Qué clase de persona surgirá?" Puesto que uno de los hechos más evidentes es que cada individuo tiende a convertirse en una persona diferente y única, la respuesta no es fácil. No obstante, quisiera seiíalar algunas de las tendencias características que he observado. Ninguna persona serviría para ilustrar por completo todas estas características; la siguiente descripción no corresponde plenamente a ninguna persona real, pero sobre la base de haber vivido una relación terapéutica con nluchos clientes, puedo formular algunas generalizaciones.

La apertura a la experiencia

En primer tértnino, diré que en este proceso el individuo se. abre a su experiencia. Esta frase ha llegado a adquirir gran significado para mi pues expresa el extremo opuesto a una actitud de defensa. La investigación psicológica ha demostrado que si los datos sensoriales se oponen a la imagen del sí mismo, se distorsionan; en otras palabras, no podemos asinúlar toda la información que nos brindan nuestros sentidos, sino sólo la que corresponde a nuestra imagen.

Ahora bien, en una relación como la que he descripto, esta actitud rígida o defensiva tiende a ser reemplazada por una mayor aceptación de la experiencia. Como lo he explicado en mi anterior descripción, el individuo se vuelve más abiertamente consciente

de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en él en el nivel orgánico. También advierte con mayor facilidad las realidades externas, en lugar de percibirlas según categorías preconcebidas. Ve que no todos los árboles son verdes, ni todos los padres severos y descubre que no todas las mujere,lo rechazan ni todas las experiencias fracasadas le demuestran su inutilidad. En una situación nueva es capaz de aceptar los hechos tal como son y no los distorsiona con el objeto de que se ajusten al modelo que le sirve de guía. Como es de esperar, esta capacidad de abrirse a la experiencia lo vuelve más realista en su actitud frente a la gente y a las situaciones y problemas nuevos. Ello significa que sus creencias pierden su anterior rigidez, y que puede tolerar la ambigüedad y soportar gran cantidad de pruebas contradictorias, sin verse obligado a poner fin a la situación. Pienso que esta apertura a la percepción de lo que existe en *este momento* en *uno mismo* y en la *realidad* es un elemento importante en la descripción de la persona que emerge de la terapia.

Quizá pueda imprinúr un significado más vívido a este concepto con algunos ejemplos de una entrevista grabada. En la cuadragesiinoctava entrevista, un joven profesional señaló que se había vuelto más sensible a algunas desus sensaciones corporales y a otros sentimientos.

C.: No me parece que a nadie le sea posible describir todos loscambiosque se sienten en uno mismo. Pero sin duda, últimamentehe sentido más respeto, más objetividad hacia iffi estructura física. Lo que quiero decir es que no espero demasiado de nuí- mismo. Es decir, me parece que en el pasado luchaba contra cierto cansancio que solía sentir después de cenar. Bueno, ahora estoy seguro de que realmente *estoy cansado* -que no me estoy haciendo el cansado, sino que mi tono fisiológico simplemente desciende. Antes parecía estar censurando constantemente mi cansancio.

T.: Ahora puede permitirse *estar* cansado, en lugar de sentiral mismo tiempo una especie de censura hacia su cansancio.

. *C.:* Sí, como que no debería estar cansado o algo así. Y dealguna manera me parece bastante profundo poder no combatir este cansancio; esto se acompaña de una sensación real de que tengo que relajarme, de modo que no es tan terrible estar cansado. Pienso que esto también me da una pauta acerca de por qué soy así, tal como es mi padre y tal como él ve alguna de estas cosas. Por ejemplo, digamos que yo estaba enfermo y se lo decía; parecía que quería hacer algo por eso, pero también decía: "¡Caramba, más problemas!", o algo así.

T.:Como si hubiera algo malo en el hecho de estar enfermo físicamente.

C.: Sí; estoy seguro de que mi padre siente la misma falta de respeto que yo hacia su propia fisiología. Él verano pasado me torcí la espalda y me disloqué... la oí chasquear y todo. Al comienzo sentí un dolor muy agudo; el médico me vio y dijo que no era nada serio y que el problema desaparecería siempre que no me agachara demasiado. Bueno, eso fue hace meses... y últimamente he notado que... ¡diablos! esto es un dolor en serio y me sigue doliendo... y yo no tengo la culpa.

T.: No demuestra nada malo acerca de usted...

C.: No... y una de las razones por las que me parece que me canso más de lo debido es por esta tensión constante; por eso ya pedí hora con uno de los médicos del hospital para que me vea y me saque una radiografía o lo que sea necesario. Creo que de alguna manera se podría decir que soy más sensible... o más objetivamente sensible a este tipo de cosas... Y esto es en realidad un cambio profundo, y naturahnente mi relación con mi esposa y los dos chicos está bueno, usted no la reconocería si me viera...como usted haes decir... me parece que no puede haber nada más maravilloso que... *sentir* amor hacia los propios hijos y al mismo tiempo recibirlo, real y genuinamente. No sé como decir esto. Tenemos tanto más respeto ambos... por Judy, y hemos notado... al participar en esto hemos notado un cambio tan impresionante en ella... parece ser algo bastante profundo.

T.: Me parece que usted está diciendo que puede prestarse más atención a usted mismo. Si su cuerpo dice que está cansado, lo escucha y lo cree, en lugar de criticarlo; si siente dolor puede percibirlo. Si el sentimiento hacia su mujer y sus hijos es de amor, puede *sentirlo,* y esto parece manifestarse también en los cambios que usted advierte en

ellos.

En este fragmento, de menor significación pero de importancia simbólica, puede observarse gran parte de lo que he tratado de explicar acerca de la apertura hacia la experiencia. En épocas anteriores, este cliente no podía sentir dolor ni malestar libremente, porque estar enfernio significaba ser inaceptable. Tampoco podía experimentar ternura ni amor hacia su hija, porque esos sentimientos significaban debilidad, y debía mantener su fachada de fortaleza. A medida que la terapia avanzaba, llegó a aceptar las experiencias de su organismo, a sentir que podía estar cansado cuando experimentaba cansancio, manifestar dolor cuando su organismo sentía dolor, experimentar libremente el amor que su hija le inspiraba y también sentir y expresar fastidio hacia ella, como lo dice en otra parte de la. entrevista. Podía vivir plenamente todas las experiencias de su organismo, sin excluirlas de su apercepción.

La confianza en el propio organismo

Las personas que han recibido un tratamiento terapéutico exitoso presentan una segunda característica que resulta difícil describir. Al parecer, el individuo descubre paulatinamente que su propio organismo merece confianza, que es un instrumento adecuado para hallar la conducta más satisfactoria en cada situación inmediata.

Puesto que quizás esta segunda característica parezca extraña, trataré de explicarla mejor. Tal vez la descripción resultará más clara si pensamos en el individuo que enfrenta una disyuntiva existencias:

"¿Voy a visitar a mi familia durante las vacaciones o veraneo solo?"; "¿Acepto esta tercera copa que me ofrecen?"; "¿Es ésta la persona con quien me gustaría compartir mi amor y mi vida?" En tales situaciones, ¿qué ocurre con la persona que ha experimentado un proceso terapéutico? En la medida en que esa persona puede captar toda su experiencia, tiene acceso a todos los datos relacionados con la situación y puede utilizarlos como base para su conducta. Conoce sus propios sentimientos e impulsos, a menudo complejos y contradictorios y es capaz de percibir las exigencias sociales, desde las "leyes" sociales relativamente rígidas hasta los deseos de sus amigos y su familia. Puede evocar situaciones anteriores similares y recordar las consecuencias de las diferentes conductas adoptadas en esas situaciones. Posee una percepción relativamente correcta de esta situación externa en toda su complejidad. Con la ayuda de su pensamiento consciente, puede permitir a su organismo considerar, evaluar y equilibrar cada estímulo, necesidad y demanda y sopesar su gravitación e intensidad relativas. Sobre la base de estas complejas consideraciones, es capaz de descubrir la elección que más se aproxima a la satisfacción de todas sus necesidades mediatas e inmediatas en esa situación.

Por supuesto, en esa evaluación de todos los componentes de una elección vital, su organismo no es de ningún modo infalible. El individuo puede elegir mal, pero puesto que tiende a abrirse hacia su experiencia, prevé mejor las posibles consecuencias insatisfactorias y puede corregir más rápidamente las decisiones erróneas.

Puede ser útil advertir que en la mayoría de nosotros, los problemas que interfieren en esta consideración residen en el hecho de que incluimos elementos que no forman parte de nuestra experiencia y excluimos otros que efectivamente la integran. De esta manera, un individuo puede pensar que es capaz de controlarse en relación con la bebida, a pesar de que una apertura a su pasado le indicaría su error, o bien una joven puede ver sólo las cualidades positivas de su futura pareja, cuando la apertura total a la experiencia le indicaría que él tiene también defectos.

Por lo general, cuando un cliente se abre hacia su experiencia, descubre que su organismo es digno de confianza y siente menos temor hacia sus propias reacciones emocionales. Paulatinamente aumentan la confianza y aun el afecto que le despiertan la variedad de sentimientos y tendencias que en él existen. La conciencia deja de controlar un conjulito de sentimientos peligrosos e imprevisibles y se convierte en adecuado albergue de un cúmulo de impulsos, sentimientos y pensamientos que se autogobiernan de manera satisfactoria, en ausencia del severo control hasta entonces ejercido.

Un foco interno de evaluación

Otra tendencia que se manifiesta en el proceso de convertirse en silla persona se relaciona con la fuente o centro de las relaciones y decisiones o de los juicios de valor. El individuo llega progresivamente a sentir que este foco de evaluación se encuentra en él mismo. Cada vez acude menos a los demás en busca de aprobación o reprobación, de pautas por las cuales regir su vida, de decisiones y elecciones. Reconoce que en él reside la facultad de elegir, y que la única pregunta importante es: "¿Estoy viviendo de una manera que me satisface plenamente y que me expresa tal como soy?" Quizás ésta sea la pregunta más importante que se pueda plantear el individuo creativo.

Tal vez resulte útil ilustrar lo que acabo de decir. Transcribiré un breve fragmento de una entrevista con una joven graduada que solicitó ,asesoramiento. Al principio la cliente se hallaba muy alterada por una serie de problemas y había pensado en suicidarse. Uno de los sé'ntimientos que descubrió durante esta entrevista fue su gran afán de dependencia, su deseo de que otro asumiera la dirección de su vida. Juzgaba duramente a aquellos que no la habían guiado lo suficiente y se refería a todos sus profesores acusándolos de no haberle enseñado cosas con un sentido profundo. Lentamente comenzó a advertir que parte de la dificultad residía en el hecho de que ella misma no había asumido iniciativa alguna de *participar* en esas clases. Luego sigue la parte que deseo citar.

Creo que este fragmento indica lo que significa, en la experiencia, aceptar que el foco de evaluación reside en uno mismo. He aquí un extracto de una entrevista posterior, en la que esta joven comenzó a advertir que tal vez ella fuera, en parte, responsable de las deficiencias de su propia educación.

C.: Ahora bien, me pregunto si no habré estado adquiriendo conocimientos superficiales, sin captar realmente el significado de los hechos, sin profundizarlos.

T.:Tal vez se ha estado sirviendo cucharaditas aquí y allá en lugar de cavar hondo en un lugar determinado.

C.: . Por eso digo ... *(lenta y pensativamente)* bueno... con ese tipo de cimientos, bueno, en realidad depende de mí. Es decir... me parece bistante evidente que no *puedo depender de otro* para recibir educación. (*Con mucha suavidad.)* Tendré que conseguirla yo sola.

T.: Conúenza a hacérsele claro... sólo hay una persona que puede educarla ... se da cuenta de que quizá niiigún otro *puede darle* una educación.

C.: *Mmm. (Pausa prolongada. Piensa.)* Tengo todos los sínto. mas del miedo. *(Ríe por lo bajo.)*

T.: ¿Nfiedo? ¿Quiere decir que esto es algo que la atemoriza?

C.: . (Pausa muy larga. Evidentemente lucha con sus sentimientos.)

T.: ¿Quiere agregar algo más acerca de lo que acaba de decir. que reahnente le da síntomas de miedo?

C.: (Ríe.) Yo... este... no sé si en realidad sé. Es decir... bueno, en realidad me parece que me he abierto sin pensarlo *(pausa),* y parece que estoy muy... no sé... en una posición vulnerable, pero... este ... yo traje esto a colación y... este... salió casi sin decirlo. Me parece que... es algo que dejé salir.

T.: Que dificilmente forma parte de usted.

C.: Bueno, me sentí sorprendida.

T.: Como si "¡Bueno, por el amor de Dios! ¿Yo he dicho tal cosa?" *(Ambos reímos.)*

C.: Honestamente, no creo haber tenido ese sentimiento nunca antes. He ... este... bueno, tengo la impresión de estar diciendo algo que realmente... es una parte de mí, reahnente. (Pausa.) 0... este... *(bastante perpleja)* siento como si tuviera... este. . . no sé. Tengo un sentimiento de *fuerza* y sin embargo también tengo un sentimiento... de darme cuenta de que me da miedo.

T.: 0 sea que decir algo como lo que acaba de decir da al númso tiempo un sentimiento de fuerza -al decirlo-, y, sin embargo, a la vez siente miedo de lo que ha dicho, ¿es así?

C.: . Estoy sintiendo eso. Por ejemplo, ahora lo estoy sintiendo por dentro. . . algo que surge o una fuerza, un desahogo; como si fuera algo realmente grande y poderoso. Y sin

embargo... este... bueno, al comienzo era casi una sensación física de estar sola y separada de un ... apoyo que tenía hasta ese momento.

T.: Usted siente que se trata de algo profundo y fuerte que surge y al mismo tiempo siente que al decirlo se separa de todo apoyo.

C.: Tal vez sea... no sé... una alteración de una especie de esquema con el que me he estado manejando, creo.

T.: Esto trastorna un esquema más bien significativo y lo sacude hasta aflojarlo.

C.: Mnun. (Pausa, luego cautelosamente pero con convicción.) Yo, yo creo... no sé, pero tengo la sensación de que entonces voy a empezar a *hacer* más cosas que las que sé que debería hacer... ¡Hay tantas cosas que necesito hacer! Me parece que en tantos aspectos de mi vida tengo que encontrar nuevas formas de conducta, pero... quizá... puedo verme haciendo algunas cosas un poco mejor.

Espero que este ejemplo permita al lector adquirir una idea de la fuerza que se experimenta al ser una persqná única y responsable de sí núsma y del malestar que acompaña a esta asunción de la propia responsabilidad. Reconocer que "yo soy el que elige" y que "yo soy el que determina el valor que una experiencia tiene para mí" es algo que enriquece pero también atemoriza.

El deseo de ser un proceso

Quisiera señalar una última característica de esas personas que luchan por descubrirse y llegar a ser ellas mismas. Se trata de que el individuo parece más satisfecho de convertirse en un *proceso* que en un *producto.* Cuando inicia la relación terapéutica es habitual que el diente desee lograr un objetivo determinado: quiere solucionar sus problemas, ser eficiente en,su trabajo o solucionar sus dificultades matrimoniales. En la libertad de la relación terapéutica, tiende a abandonar esos objetivos; acepta con más satisfacción el hecho de no ser una entidad estática, sino un proceso de transformación.

Al concluir la terapia, un cliente dice, relativamente asombrado: "Aún no he terminado la tarea de integrarme y reorganizanne, pero esto sólo me confunde, no me acobarda, puesto que ahora me doy cuenta de que es un proceso que continúa... Sentirse en acción resulta estimulante; a veces uno se inquieta, pero siempre es profundamente alentador. Uno se ve en acción; parece saber hacia dónde se dirige aunque no siempre sabe conscientemente cuál es su meta." Estas palabras expresan la confianza en el propio organismo y en el descubrimiento de sí mismo corno proceso. Describen, en términos personales, la captación de uno mismo como flujo de llegar a ser y no como un producto acabado. Ello significa que una persona es un proceso en transformación, no una entidad fija y estática; un río que fluye, no un bloque de materia sólidauna constelación de potencialidades en permanente cambio, no un conjunto definido de rasgos o características.

He aquí otra aserción que también alude a ese elemento de fluidez o vivir existencias: "Todo estc conjunto de experiencias y los significar dos que hasta ahora he descubierto en él, parecen haberme lanzado a un Proceso que me fascina, pero que a veces me atemoriza un poco. Significa que me dejo llevar por mis experiencias, en una dirección que parece ser hacia adelante, hacia objetivos que apenas puedo discernir, mientras intento comprender al menos el sentido de esa experiencia. Tengo la sensación de flotar en la compleja corriente de la experiencia y tengo la posibilidad fascinante de intentar comprender su complejidad siempre cambiante."

Conclusión

He tratado de describir al lector lo que párece ocurrir en la vida de las personas con quienes he tenido el Privilegio de relacionarme en su lucha por llegar a ser en ellos mismos. He intentado explicar, con toda la precisión de que soy capáz, los significados que parecen estar implícitos en este proceso de convertirse en una persona. Estoy seguro de que este proceso no se produce solamente en la psicoterapia. También sé que no puedo verlo con absoluta claridad ni de manera

completa, puesto que mi comprensión y aprehensión de él cambian constantemente. Espero que el lector lo acepte como descripción provisional, y no como algo definitivo.

Una de las razones por las cuales destaco el carácter provisional de lo que he dicho es que deseo aclarar que no estoy afirmando: "Ustedes deben convertirse en' esto; he aquí el obietivo que deben adoptar." En cambio, lo que deseo dejar claro es que estos son algunos de los significados qué observo en las experiencias que comparto con mis clientes. Quizás este cuadro de la experiencia ajena pueda iluminar u otorgar mayor significado a una parte de la propia experiencia del lector.

He señalado que cada individuo parece formularse dos preguntas: ¿Quién soy ?"y "¿Cómo puedo llegar a ser Yo mismo?" Afirmé que en un ambiente psicológico favorable se verifica un proceso de trazas formación: el individuo abandona, una tras otra, las máscaras defensivas con que ha enfrentado a vida y experunenta plenamente sus aspectos antes ocultos. En estas experiencias, descubre al extraño que convivía con él, ese extraño que es él mismo. He intentado ofrecer mi propia descripción de los atrbutos característicos de la persona que emerge de la terapia: una persona más abierta a todos los elementos de su experiencia orgánica, que desarrolla confianza en su propio organismo como intento de vida sensible, acepta pautas internas de evaluación, aprende a vivir en su vida como quien participa de un proceso dinámico y fluyente, donde el transcurso de la experiencia continuamente le perrnite descubrir nuevos aspectos de sí mismo. Estos son algunos de los elementos implícitos en el proceso de llegar a ser una persona.

7
UNA CONCEPCION DE LA PSICOTERAPIA COMO PROCESO

En el otoño de 1956 fui altamente honrado por la American Psycholor,'cal Assoc'ation, *que me otorgó uno dt- sus tres primeros* Distinifguished Scient' ic Contribution Awards *(Premio a la Contribución Científica Destacada). El premio iba acompañado de la obligación de presentar un trabajo a esa Asociación, al cabo de un año. No nw atraía la idea de rei,,isar trabajos realizados en el pasado y decidí, en cambio, dedicar el año a un nuevo intento de comprender el proceso de modificación de la personalidad. Eso hice, pero cuando se aproximaba el otoño, advertí que las ideas que había desarrollado eran poco claras, provisionales* y no *se hallaban correctamente estructuradas para su presentación. No obstante, trat de ordenar las heterogéneas sensaciones que me habían parecido más importantes, de las cuales emergía un concepto de proceso enteramente distinto de todo lo que antes creía haber percibido con claridad.* Una *1 ez terminado, descubrí que el trabajo resultaba demasiado largo para zcr leído, de manera que lo abrevié, y la versión resumida fue presentada el 2 de septiembre de 1957 en la Convención de la* American Psychological Association, *en Nueva York. La extensión del presente capítulo se halla a mitad de camino entre la de la versión original y la de la abreviada.*

A diferencia de los dos capítulos precedentes, que encaran el proceso de la terapia casi enteramente desde un punto de vista fenomenológico Y desde el marco de referencia del cliente, este trabajo se esfuerza por aprehender las cualidades de la expresión observables por un tercero y por consiguiente, encara el proceso desde un punto de vista externo.

Sobre la base de las observaciones registradas en este estudio se ha desarrollado una "Escala de Proceso en Psicoterapia", que puede aplicarse OPeracionalmente a fragmentos de entrevistas grabadas. Esta escala está todavía sujeta a revisiones y mejoras, pero aun en su forma actual tiene una confiabilidad inter-iueces razonable, y da resultados significativos.

. casos que, mediante la aplicación de otros criterios, se conocen como exztosos, acusan también en la Escala de Proceso un mayor movimiento *que los casos menos exitosos. Para nuestra sorpresa, también se ha comProbado que los casos exitosos*

comienzan en la Escala de Proceso en un lii,el más elevado que los casos fracasados. Evidentenzente, no sabemosaún, con un grado satisfactorio de seguridad, cómo ser terapéuticamente útiles a individuos cuya conducta, cuando llegan a nosotros, es típica de los estadios uno y *dos, tal como se describen en este capítulo. Por cow;guiente, las ideas de este capítulo, tan deficientemente planteadas e* I.n*completas* como lo *eran en el momento de su presentación, están abriendo nuevas y prometedoras vías de pensamiento e investigación.*

EL ENIGMA DEL PROCESO

Quisiera que el lector me acompañe en un viaje de exploración. El objeto del viaje y el fin de la investigación es aprender algo acerca del *proceso* de la psicoterapia, es decir, del *proceso* por el cual se produce el cambio en la personalidad. Deseo informar al lector que tal objetivo aiin no ha sido alcanzado y que, al parecer, la expedición sólo ha podido penetrar unas pocas millas en el interior de la jungla. No obstante, si el lector me acompaña, puede sentirse tentado a descubrir sendas nuevas y provechosas que permitan un avance ulterior.

La razón que me ha impulsado a emprender esa búsqueda es siraple. Así como muchos psicólogos se interesan por los aspectos invariables de la personalidad inteligencia, temperamento o esauctura de la personalidad, durante largo tiempo me he interesado por los aspectos invariables del *ca?nbio* en la personalidad. ¿Pueden mortificarse la personalidad y la conducta? ¿Cuáles son los elementos comunes a tales cambios? ¿Cuáles son los elementos comunes a las distintas condiciones que preceden al cambio? Y lo más importante: ¿cuál es el proceso por el que se realiza este cambio? -

Hasta hace poco tiempo tratábamos generahnente de aprender algo acerca de este proceso por medio del estudio de sus necesidades. Conocemos muchos hechos, por ejemplo, en relación con los cambios que se producen en la autopercepción o en la percepción de los otros. No sólo hemos medido estos cambios al comenzar y terminar la terapia, sino también a intervalos regulares durante su desarrollo. Sin embargo, ni siquiera esto último puede proporcionarnos más información acerca del *proceso* implícito, puesto que los estudios de resultados parciales no son sino estudios de resultados y agregan poco a nuestro conocimiento acerca de la manera en que el cambio se lleva a cabo.

Los intentos de resolver este problema y llegar al proceso mismo me han demostrado que en cualquier campo son muy escasos los trabajos de investigación que se ocupan de procesos. La investigación objetiva corta en láminas, como un micrótomo, un momento congelado, para suministrarnos una descripción exacta de las- interrelaciones existentes en ese momento. Nuestra comprensión del movimiento que está en curso -sea en el proceso de fermentación, la circulación -sanguínea o la fisión atómica- es generalmente aportada por una formulación teórica, complementada, cuando ello es posible, por una observación clínica del proceso. Por eso creo que quizás es demasiado exigente de mi parte esperar que los procedimientos de investigación puedan arrojar alguna luz directa sobre el proceso de cambio de la personalidad. Tal vez esa sea una tarea que corresponda a la teoría.

Un método rechazado

Hace más de un año decidí hacer un nuevo intento de comprender el mecanismo de este cambio. Empecé por considerar los diversos modos posibles de describir la terapia en función de algún otro sistema teórico. Había elementos bastante atractivos en la teoría de la comunicación, particularmente con respecto a los conceptos de realimentación, señales de entrada y salida y otros aspectos. También existía la posibilidad de describir el proceso de la terapia desde el punto de vista de la teoría del aprendizaje o de la teoría de los sistemas generales. Al estudiar estos posibles modos de comprensión me convencí de que era posible traducir el proceso de la psicoterapia a cualquiera de estos lenguajes teóricos. Pienso que esto ofrecería algunas ventajas, pero

también estoy seguro de que en un campo tan nuevo como el nuestro esto no es lo más urgente.

Finalmente llegué a la misma conclusión a la que otros.. habían llegado antes: en un campo nuevo lo primero que probablemente se necesita es informarse.acerca de los acontecimientos, enfocar los fenómenos con una actitud tan exenta de prejuicios como sea posible, adoptar el enfoque del naturalista Observador y descriptivo-, y extraer las ingerencias más elementales, que parecen más propias del material mismo.

El enfoque

Por consiguiente, durante este último año he empleado el método que muchos de nosotros utilizamos para generar hipótesis, un método que los,psicólogos norteamericanos parecen reticentes a exponer o comentar. Yo mismo fui mi propio instrumento.

Como instrumento poseo cualidades buenas y malas. Durante muchos años he experimentado la psicoterapia como terapeuta; la he experiirnentado también desde el otro lado del escritorio, como cliente. He pensado acerca de ella, he realizado investigaciones y me he mantenido informado acerca de las investigaciones que otros llevaron a cabo en este terreno. Pero también he sido parcial, he llegado a desarrollar un punto de vista particular acerca de la terapia,y he tratado de formular abstracciones teóricas con respecto a ella. Estos enfoques y teorías pueden restarme sensibilidad frente a los hechos. ¿Podría abrirme a los fenómenos de la terapia de un modo fresco e ingenuo? ¿Podría permitir que la totalidad de mi experiencia sea un instrumento tan efectivo como lo es en potencia? ¿O bien mis distorsiones me impedirían ver con claridad? La única manera de saberlo era intentarlo.

En el transcurso de este aiío he escuchado durante muchas horas entrevistas terapéuticas grabadas y he procurado hacerlo con toda la ingenuidad de que soy capaz. Me he esforzado por absorber todos los indicios reveladores del proceso que pude detectar, todos los elementos que inciden significativamente en el cambio. Luego he tratado de desglosar, a partir de esas sensaciones, las abstracciones más sencillas que permitieran describirlas. En esta tarea he recibido el estímulo y la colaboración del pensamiento de muchos colegas, entre los que quisiera mencionar especialmente a Eugene Gendlin, William Kirtner y Fred Zimring, cuya conocida capacidad de pensar de manera original acerca de estos asuntos me ha sido sumamente útil, y en quienes me he inspirado muy a menudo.

El paso siguiente consistió en deducir, a partir de estas observaciones y abstracciones elementales, hipótesis verificables mediante pruebas. He llegado a este punto. No me disculpo por no aportar investigaciones empíricas de tales formulaciones. Si la experiencia pasada es una guía fehaciente y si las hipótesis que presentaré coinciden en alguna medida con la experiencia subjetiva de otros terapeutas puedo estar seguro de que se iniciarán gran cantidad de investigaciones. Si ello es así, en pocos años habrá pruebas suficientes que permitan determinar el grado de verdad o falsedad de las afirmaciones que siguen.

Las dificultades y el entusiasmo de la búsqueda

Quizás el lector se extrañe al ver que me refiero tan extensamente al proceso personal que llevé a cabo en busca de algunas hipótesis sencillas y tal vez inadecuadas. Esto se debe a que en toda investigación hay una parte, la mayor, que nunca sale a la luz y sólo se alcanza a ver su parte superior, que constituye una porción bastante equívoca del trabajo. Ocasionalmente alguien como Mooney 6, 7 describe en su totalidad el método de investigación tal como se cumple en el individuo. También yo quiero revelar algo de la totalidad de este estudio tal como se dio en mí, y no sólo su aspecto personal.

Insisto en que me gustaría compartir con el lector de manera mucho más plena el entusiasmo y la desazón que supone este esfuerzo por comprender el proceso. Quisiera explicarle de qué manera llegué a descubrir, en mi propia experiencia, cómo los sentimientos "golpean" al cliente -según la expresión que ellos mismos emplean a menudo. El cliente se está refiriendo a algo importante cuando de pronto se siente sorprendido por un sentimiento, por algo que no puede describir con palabras sino que

es la vivencia de una realidad desconocida que debe explorar cautelosamente antes de darle un nombre. Como dijo un cliente: "Es un sentimiento que me toma de improviso. Ni siquiera sé con qué se relaciona." La frecuencia con que esto sucede me resultó sorprendente.

Otro aspecto interesante es la diversidad de maneras en que los clientes se aproximan a sus sentimientos. Los sentimientos "surgen a borbotones", se "filtran". El cliente también "se abandona" a sus sentimientos, a menudo con cautela y temor. "Quiero abandonarme a este sentimiento. Uno puede darse cuenta de lo difícil que es llegar hasta él."

Otra de estas observaciones naturales se relaciona con la 'nnportancia que el cliente atribuye a la *exactitud* de la simbolización. Busca la palabra precisa para describir el sentimiento que ha experimentado. No le satisfacen las aproximaciones y evidentemente se esfuerza por lograr una comunicación más fiel consigo mismo, puesto que cualquiera de las palabras entre las cuales el cliente elige transmitiría con la misma exactitud el sentido de lo que quiere decir.

También he llegado a apreciar lo que yo llamo "momentos de movimiento", momentos en los cuales el cambio parece estar produciéndose efectivamente. Más adelante trataré de describirlos y me referiré también a sus concomitantes fisiológicos, más o menos evidentes.

Otro aspecto que quiero señalar es la profunda desesperación que sentí en ocasiones mientras deambulaba ingenuamente por la increíble complejidad de la relación terapéutica. ¡No es extraño que prefiramos enfocar la psicoterapia protegidos por prejuicios rígidos! Sentimos que debemos introducir un orden en ella. Casi no nos atrevemos a esperar hallar en ella un orden preestablecido.

He enunciado algunos de los descubrimientos, desconciertos y desilusiones que enfrenté al trabajar en este problema. De ellos surgieron algunas ideas más formales que ahora deseo exponer.

Una condición básica

Si estudiáramos el proceso de crecimiento de las plantas, al conceptualizarlo tomaríamos en cuenta ciertas condiciones constantes de temperatura, humedad y luz solar. De la misma manera, al intentar conceptualiz'ar el proceso de cambio de la personalidad en la psicoterapia daré por supuestas un conjunto de condiciones óptimas que facilitan este cambio. Hace poco he tratado de explicitar estas condiciones." Para nuestro propósito actual, creo que puedo resumirlas en una palabra. Al desarrollar las consideraciones que siguen daré por sentado que el diente experimenta la sensación de ser plenamente recibido. Quiero decir con esto que el cliente se siente recibido psicológicamente por ser el terapeuta tal como es, cualesquiera que sean sus sentinúentos (miedo, desesperación, Inseguridad, ira), su modo de expresión (silencio, gestos, lágrimas o palabras) o lo que descubra que él es en ese momento. Este término recibido implica el concepto de ser comprendido empáticamente y ser aceptado. También corresponde señalar que lo que hace que la condición de ser recibido sea óptima es el hecho de que el cliente la experimente así y no su mera existencia en el terapeuta.
Por consiguiente, al referirme al proceso de cambio daré por supuesta en todo momento la existencia de una condición de recepción óptima,

El continuo emergente

Al intentar aprehender y conceptualizar el proceso de cambio, busqué iniciahnente elementos que señalaran o caracterizaran el cambio mismo. Consideré el cambio como una entidad y busqué sus atributos específicos. Lo que emergió graduahnente en mi comprensión al someterme a mí mismo a la materia prima de cambio fue un continuo de naturaleza diferente de lo que antes había conceptualizado.

Comencé a advertir que los individuos no pasan de un estado de consolidación u homeostasis a una nueva consolidación, aunque este proceso no deja de ser posible. El continuó más significativo se presenta en el pasaje de la consolidación a la mutabilidad, de una estructura rígida a un flujo, de la estasis al proceso. Concebí la hipótesis provisional de que tal vez las cualidades de la expresión del cliente en un punto determinado podrían señalar su posición en el continuo, su ubicación en el proceso del

cambio.

Poco a poco fui desarrollando este concepto de proceso y discrin-úné en él siete etapas; deseo destacar, sin embargo, que se trata de un continuo, y que aunque identifiquemos siete etapas o cincuenta, existirán infinitos puntos intermedios.
Pensé que cualquier diente, considerado como totalidad, habitualmente exhibe conductas que se agrupan constituyendo una franja relativamente estrecha de este continuo. Es decir, parece poco probable que el cliente manifieste absoluta fijeza en una esfera de su vida y total movilidad en otra; considerado en su conjunto, tiende a situarse en alguna etapa de este proceso. Sin embargo, según creo, el proceso que deseo describir se ajusta con mayor exactitud a determinadas zonas del significado personal; n-ú hipótesis es que en ellas el cliente se encuentra decididamente en una ciertaf etapa y no exhibe al mismo tiempo características de otras.

LAS SIETE ETAPAS DEL PROCESO

Permítaseme describir la manera en que, a mi juicio, se desarrollan las etapas sucesivas del proceso por el cual el individuo pasa de la fijeza al flujo, de un punto próximo al extremo rígido del continuo a otro más cercano al extremo "en movimiento". Si mis observaciones son acertadas, quizá sea posible determinar en qué punto del continuo del cambio de la personalidad se encuentra un individuo dado, mediante un cateo y obtención de muestras de las cualidades que presenta su experiencia y su expresión, siempre que lo hagamos en un clima en que él se sienta plenamente recibido.

Primera etapa

Por lo general, el individuo que se encuentra en esta etapa de fijeza y se halla alejado de la vivencia no solicitará espontáneamente la ayuda del psicoterapeuta. De todas maneras es posible ilustrar en alguna medida las características de esta fase.

Existe cierta reticencia a comunicar el sí mismo. La comunicación sólo se refiere a hechos externos.

Por ejemplo: "Bueno, le voy a decir, siempre parece medio tonto hablar de uno mismo, excepto en momentos de terrible necesidad."'

Los sentimientos y significados personales no se reconocen ni se admiten como propios.
Los constructos personales (tomo de Kellr 3 este término tan útil) son extremadamente rígidos.
Las relaciones íntimas y comunicativas se consideran peligrosas.
En esta etapa no se reconocen ni perciben los problemas.
No hay deseos de cambiar.

Por ejemplo: "Pienso que estoy prácticamente sano."

La comunicación interna sufre un intenso bloqueo.

Tal vez estos breves enunciados y ejemplos transmitan en cierta medida la fijeza psicológica de este extremo del continúo. El individuo no advierte o advierte muy poco la marea y el flujo de vida que se da en su interior. Sus maneras de construir la experiencia están predeterniinadas por su pasado y los hechos del presente no logran afectarlas. Su modo de experimentar está "ligado a -su estructura". (según el térnúno ideado por Gendlin y Zimring); es decir, reacciona "a la situación presente descubriendo que se parece a una experiencia pasada, lo cual implica reaccionar a ese pasado y sentir *eso* y no el presente" 2. La diferenciación de los significados personales en la experiencia es burda o global; la experiencia se ve sólo en términos de blanco y negro. La persona no comunica su *sí* mismo, solamente se refiere a acontecimientos externos; tiende a sentirse exenta de problemas, y los que llega a reconocer los percibe como ajenos a él. Hay un intenso bloqueo de la conjunicación interna entre el sí mismo y la experiencia. El individuo que se encuentra en esta etapa puede ser descripto con términos tales como

estasis o fijeza, que significan precisamente lo opuesto al flujo o al cambio.

(A menos que se indique lo contrario, los ejemplos elegidos para ilustrar nuestras aciones han sido tomados de entrevistas grabadas. La mayor parte de ellos pertenecen a entrevistas no publicadas hasta ahora, pero algunos fueron extraídos del informe de dos casos de Lewis, Rogers y Shlien.")

Segunda etapa

La segunda etapa se inicia sólo cuando el sujeto puede vivir la experiencia de ser plenamente recibido. Sabemos muy poco acerca de cómo lograr que el individuo que se halla en la primera etapa llegue a sentirse recibido. Esto a veces se consigue por medio de la terapia de juego o de la grupal, en las que la persona puede ser expuesta a un clima receptivo sin tener que adoptar ninguna iniciativa, y donde tiene tiempo suficiente para llegar a sentir que es *recibido.* Sea como fuere, cuando llega a experimentar que es recibido, se produce un ligero aflojamiento y fluidez de la expresión simbólica, lo cual se caracteriza por lo siguiente:

La expresión comienza ***a fluir*** en ***relación*** con temas ***ajenos al sí*** mismo.
Ejemplo: "Sospecho que mi padre a menudo se ha sentido muy inseguro en sus relaciones comerciales."

Los problemas se perciben como externos al sí *mismo.*
Ejemplo: "La desorganización sigue reinando en toda mi vida."

No hay ***sentido*** de ***la*** responsabilidad ***personal en*** relación con los pro*blemas.*
Ejemplo: Esta característica se pone de manifiesto en la cita anterior.

Los sentimientos se describen como objetos que no pertenecen al sujeto o que corresponden al pasado.
Ejemplo: Asesor: "Si quiere explicar algo acerca de lo que la hizo . venir. . . " Cliente: "El síntoma era ... era ... simplemente estar muy deprimida." Este es un excelente ejemplo de cómo se perciben y comunican los problemas; el cliente se refiere a ellos como si fueran externos. La cliente no dice "estoy deprimida", ni siquiera "estaba deprimida". Maneja su sentimiento como un objeto remoto, ajeno, totalmente exterior al sí mismo.

Pueden manifestarse sentimientos, pero no se los reconoce como tales ni como propios.
La. posibilidad de vivenciar está limitada por la estructura del pasado. - Ejemplo: "Supongo que la compensación a, la que siempre recurro es, en lugar de tratar de comunícarme con la gente o relacionarme con ella como se debe hacer, compensar con... bueno, digamos... estar enun nivel intelectual." En este Momento, el cliente comienza a advertir q e su vivencia está limitada por su pasado. Su afirmación tambien ilustra hasta qué punto se halla alejado de la experiencia en este nivel; es como si tratara de mantener su experiencia a varios kilómetros de distancia.

Los constructos personales son rígidos y no ***se reconocen como tales sino*** *que se consideran* como hechos objetivos.

Ejemplo: Nunca puedo hacer nada bien... nunca puedo terminarlo."

La diferenciación de los significados y sentimientos personales es muy *limitada* y burda.

Ejemplo: La cita precedente es una buena ilustración de esta característica. "Nunca puedo" es un caso de diferenciación en blanco y negro, como también lo es el empleo de "bien" en este sentido absoluto.

Pueden expresarse contradicciones, pero son pocas las que se reconocen como tales.

Ejemplo: "Quiero saber cosas, pero me quedo una hora mirando la misma hoja."

En relación con esta segunda etapa del proceso de cambio, podemos señalar que cierto

número de clientes que acuden voluntariamente en busca de ayuda se encuentran en ella. Nosotros (y probablemente todos los terapeutas) pocas veces tenemos éxito con ellos. Esta parece ser una conclusión razonable del estudio de Kirtner, 4, si bien su marco conceptual es ligeramente diferente. Sabemos muy poco acerca de cómo puede una persona que se halla en esta etapa llegar a experimentar que se lo *recibe.*

Tercera etapa

Si el ligero avance y el flujo que se establece en la segunda etapa no quedan bloqueados, sino que el cliente, en estos aspectos, se siente plenamente recibido tal como éi es, se produce un ulterior desarrollo y flujo de la expresión simbólica. He aquí algunas características que parecen pertenecer, en conjunto, a este punto del continuo.

*Las expresiones referentes al sí mismo como **objeto fluyen** con mayor libertad .*

*Ejemplo: "Me esfuerzo **por ser perfecto con** ella... **alegre, amistoso,** inteligente, conversador... **Porque quiero que me ame."***

Las experiencias relacionadas con el *sí* mismo *también se expresan como si fueran obietos.*

Ejemplo: "Y también está el asunto de... bueno. . qué posibilidades de matrimonio una se deja abiertas, y si la vocación 'profesional es importante. . . y eso es lo que uno es en ese momento... limita los contactos que uno puede hacer." En este fragmento, el sí mismo de la diente es un objeto tan remoto que tal vez sería preferible situar esta afirmación entre la segunda y tercera etapa.

El sí mismo también se expresa como un objeto reflejado, que existe principalmente en los demás.

Ejemplo: "Me puedo ver sonriendo dulcemente, como mi madre o bien haciéndome la grañona e interesante, como a veces hace mi padre... metiéndome en las personalidades de todo el mundo, excepto en la mía."

Con frecuencia se expresa o describen sentimientos o significados personales no pertenecientes al presente.

Por lo general, como es lógico, se trata de comunicaciones de sentimientos pasados.

Ejemplo: Había "tantas cosas que no podía contarle a la gente... cosas malas que hice. Me sentía hipócrita y ruin".

Ejemplo: "Y el sentimiento que me vino era el sentimiento que recuerdo exactamente de cuando era niño."

La aceptación de los sentimientos es mínima. La mayor parte de ellos se revela como algo vergonzoso, malo, anormal o inaceptable por alguna otra razón.

Los sentimientos se exhiben y luego a veces son reconocidos como tales. La experiencia se describe como algo perteneciente al pasado o bien como algo totalmente ajeno al sí mismo.

Esto se ve claramente en el ejemplo anterior.

Los constructos personales son rígidos, pero pueden ser reconocidos como constructos y no como *hechos externos.*

Ejemplo: "Me sentía culpable de tantas cosas de mi juventud que en todo momento creía merecer un castigo. Si no era por una razón, era por otra." Es muy evidente que el cliente reconoce que él ha construido su experiencia, y que ésta no es un hecho consumado.

Ejemplo: "Tengo tanto miedo de que siempre que haya afecto haya también sumisión. Odio la sumisión, pero no puedo evitar igualarla al afecto: si voy a recibir afecto quiere decir que tengo que acceder a todo lo que la otra persona quiera hacer."

La diferenciación de sentimientos y significados es ligeramente más nítida y menos global que en las etapas anteriores.

Ejemplo: "Es decir... antes sólo lo decía, pero esta vez lo siento realmente. No me extraiía haberme sentido tan núserable en todas las otras ocasiones en que me sentí como ahora ... que... me jugaron sucio muchas veces. Por otra parte yo tampoco me porté como un angelito en esos casos, lo reconozco."

Se reconocen las contradicciones de la experiencia.

Ejemplo: Un cliente explica que tiene grandes esperanzas de hacer algo importante, pero al mismo tiempo le parece que puede fácilmente ternunar siendo un fracasado.

Las elecciones personales suelen considerarse ineficaces.

El cliente "elige" hacer alguna cosa pero luego observa que su conducta no corresponde a su elección inicial.

Pienso que muchas personas que acuden en busca de ayuda psicológica se encuentran aproximadamente en la tercera etapa. Pueden permanecer en este punto durante mucho tiempo, describiendo sentimientos ajenos al presente y explorando el sí mismo como si fuera un objeto, antes de estar en condiciones de pasar a la siguiente etapa.

Cuarta etapa

Cuando el cliente se siente comprendido, aceptado con agrado y recibido tal como es en los diferentes aspectos de su experiencia, los constructos de la tercera etapa adquieren gradualmente más flexibilidad y los sentimientos comienzan a fluir con mayor libertad; esto caracteriza el movimiento progresivo a lo largo del continuo. Podemos intentar detectar algunos rasgos de esta relajación y agruparlos en una cuarta fáse del proceso.

El cliente describe sentimientos más intensos, del tipo "presente-pero-no ahora".

Ejemplo: "Bueno, realmente me... me llegó hondo."

Los sentimientos se describen como objetos del presente.

Ejemplo: "Me descorazona sentirme dependiente, porque significa que es como si no tuviera esperanzas en mí mismo."

En algunas oportunidades se expresan sentimientos en tiempo presente, que irrumpen casi en contra de los deseos del cliente.

Ejemplo: Después de hablar sobre un sueño en el que aparecía un observador circunstancial, peligroso por haber presenciado sus "crímenes", el cliente dice a su terapeuta: "Oh, bueno, no tengo confianza en usted."

Hay una tendencia a experimentar los sentimientos en el presente inmediato; esta posibilidad va acompañada de desconfianza y temor.

Ej(lmplo: "Me siento atado... por una cosa u otra. ¡Debo ser yo! No hay ninguna otra cosa que pueda hacerlo; no le puedo echar la culpa a nadie más. Hay un nudo... en alguna parte de mí... ¡Me da ganas de enfurecerme. . . y llorar... y huir!"

La aceptación franca de sentimientos es escasa, si bien se observa en alguna medida.

Los dos ejemplos precedentes señalan que el cliente puede ac.eptar su experiencia lo suficiente como para acercarse a algunos sentimientos que le provocan temor, pero la aceptación consciente de tales sentimientos es escasa.

La experimentación está menos "ligada a la estructura" del pasado, es menos remota y, en ocasiones puede producirse con escasa distancia temp*oral.*

Los dos ejemplos anteriores también ilustran adecuadamente esta manera menos limitada de vivencia.

La construcción de la experiencia adquiere mayor flexibilidad. Se descubren algunos constructos personales, se los reconoce con claridad como *tales y se comienza a cuestionar su validez.*

Ejemplo: "Me divierte. ¿Por qué? Bueno, porque es un poco tonto de mi parte... y me siento un poco tenso al respecto, . o algo incómodo... y un poco desvalido. *(Su voz se suaviza y se lo ve triste.)* El humor ha sido el baluarte de toda mi vida; tal vez resulta inadecuado cuando estoy tratando de observarme a mí mismo. Una cortina que se corría en caso necesario... me siento como indeciso en este momento. ¿En qué estaba? ¿Qué estaba diciendo? Solté algo ... de donde me estaba sosteniendo hasta ahora." Este fragmento ilustra el impacto que supone para el diente el hecho de cuestionar uno de sus constructos fundamentales; en este caso se trata de su empleo del humor como defensa.

La diferenciación de sentimientos, constructos y significados personales aumenta constantemente y existe cierta tendencia a procurar la exactitud en la simbolización.

Ejemplo: Esta cualidad se pone de manifiesto en cada uno de los ejemplos de esta etapa.

Se advierte la preocupacióninspiranlascontradicciones e incongruencias entre la expenencia y el sí mismo.

Ejemplo: No estoy viviendo de acuerdo con lo que soy. En realidad debería estar haciendo más de lo que hago. ¡Las horas que habré pasado sentado en el inodoro en esta posición y mamá diciendome "no salgas hasta quehayas hecho algo" ¡Producir!... Eso ocurrió con miles de cosas.

En este caso el cliente se preocupa por sus contradicciones y cuestiona su manera de construir la experiencia.

Existen sentimientos de responsabilidad propia en relación con los problerias, si bien son vacilantes.

A pesar de que una relación íntima aún le parece peligrosa, el cliente se arriesga Y- se atreve a relacionarse en cierta medida a partir de sus sentirnientos.

Varios de los ejemplos citados ilustran esta característica, en particular el caso en que el cliente dice: "Oh, bueno, no tengo confianza en usted."

No cabe duda de que esta etapa y la siguiente constituyen la mayor parte de la psicoterapia, tal como la conocemos. Estas conductas son muy comunes en cualquier tipo de terapia.

Es importante recordar que ninguna persona está situada por completo en una u otra etapa del proceso, en un momento dado. Al escuchar grabaciones o leer transcripciones de entrevistas, observo que en una entrevista determinada las expresiones y conductas del cliente pueden ser, por ejemplo, más características de la tercera etapa, con frecuentes. manifestaciones de la rigidez típica de la segunda, o con actitudes más flexibles, propias de la cuarta fase. En una entrevista así es muy difícil encontrar ejemplos de la sexta etapa.

Lo anterior se refiere a la variabilidad existente en todas las etapas del proceso en que puede hallarse el cliente. Si nos limitáramos a algún campo definido de significados personales del cliente, relacionados entre sí, podríamos postular una regularidad mucho mayor; por ejemplo, podríamos decir que la tercera etapa casi nunca se observa antes que la segunda, o que la cuarta difícilmente sigue a la segunda sin que medie la tercera fase. Naturalmente, este tipo de hipótesis provisional puede ser sometido a verificación empírica.

Quinta etapa

A medida que avanzamos en el continuo podemos señalar un nuevo punto, que denominaremos quinta etapa. Si en la etapa anterior el cliente ha llegado a sentirse recibido en sus expresiones, conductas y experiencias, ello determina un aumento dc- la flexibilidad, de la libertad y del fkujo organísmico. Nuevamente podemos esquematizar las cualidades de esta fase del proceso.'

Los sentimientos se expresan libremente en tiempo presente.

Ejemplo: "Esperaba sufrir un intenso rechazo... siempre espero eso... hasta me parece sentirlo con usted. . . Es difícil hablar de esto porque con usted quiero portarme tan bien como sea posible." En este caso se expresan francamente los sentimientos referentes al terapeuta y al cliente en relación con este último, emociones a menudo muy difíciles de revelar.

(* A medida que ascendemos en la escala, los ejemplos impresos resultan menos adecuados. Esto se debe a que, en estos niveles superiores, la calidad de la vivencia adquiere mayor importancia; una transcripción sólo puede sugerirla, nunca transmitirla por completo. Tal vez más adelante sea posible disponer de una serie de ejemplos acabados.)

Está muy próxima la posibilidad de experimentar plenamente los sentimientos. Estos "surgen a borbotones", "se filtran", a pesar del temor y la *desconfianza que al cliente le inspira la posibilidad de experimentarlos de manera plena e inmediata.*

Ejemplo: "Se me escapó y en realidad no lo comprendo. *(Pausa prolongada.)* Estoy tratando de entender qué es ese terror."

Ejemplo: La cliente se está refiriendo a un acontecimiento externo. De pronto adopta un aire doloroso, sorprendido.

T.: "¿Qué... qué le sucede ahora?"
C.: "No sé. *(llora.)* ... debo haberme acercado demasiado a algo de lo que no quería hablar, o algo así." En este caso el sentimiento ha estado a punto de filtrarse en su conciencia, muy a pesar de ella.

Ejemplo: "En este momento me siento bloqueado. ¿Por qué tengo la mente en blanco ahora? Me siento como si me hubiera estado aferrando a algo y hubiera soltado otras cosas, y una voz dentro de mí dice: '¿Qué más tengo que conceder?"'

Comienza *a aparecer una tendencia a advertir que vivenciar un senti*miento implic?2 un *referente directo.*

Los tres ejemplos anteriores ilustran esta afirmación. En cada caso, aunque el cliente sabe que ha experimentado algo, no sabe con exactitud de qué se trata; sin embargo, comienza a advertir que el punto de referencia de estas cogniciones vagas reside en su propio interior, en su acontecer organísn-lico, que le permite verificar su simbolización y sus formulaciones cognoscitivas. A menudo esto último se pone de manifiesto en expresiones que indican la proximidad o distancia que siente entre él y ese punto de referencia.

Ejemplo: "En realidad no estoy apuntando a eso con el dedo; simplemente lo estoy describiendo."

Los sentimientos que "surgen a borbotones" suelen despertar sorpresa Y temor y casi nunca placer.

Ejemplo: El cliente se refiere a sus anteriores relaciones familiares:
"Eso ya no tiene importancia. ... *(Pausa.)* De alguna manera aquello tenía mucho

significado... pero no tengo la menor idea de por qué... Sí, ¡eso es! Ahora puedo olvidarlo y... bueno, no *es* tan importante. *¡Caramba!* ¡Toda aquella desdicha y complicación!"

Ejemplo: El cliente ha estado expresando su desesperanza. "Todavía estoy *asombrado* por la fuerza de todo esto. Es tan parecido a mi modo de sentir."

Los sentimientos del sí mismo se reconocen conw propios cada vez en rnayor medida; hay un deseo de ser esos sentimientos, de ser el "yo verdadero".

Ejemplo: "La verdad de este asunto es que no soy el tipo dulce y tranquilo que aparento ser. Las cosas me irritan; a veces siento deseos de burlarme de la gente y ser egoísta, y no sé por qué tengo que aparentar que no soy así."

Este ejemplo revela que el cliente acepta cada vez más todos sus sentimientos.

La experiencia adquiere mayor flexibilidad; ya no es algo remoto, y a menudo se produce con una demora mínima.

La demora entre el acontecimiento organísmico y la vivencia subjetiva de él comienza a disminuir. He aquí una cliente que describe perfectamente esta situación.

Ejemplo: "Todavía me cuesta trabajo imaginarme qué significan esta tristeza y este llanto. Sólo sé que lo siento cuando me aproximo a cierto tipo de sentimientos. . . y habituahnente, cuando tengo ganas de llorar, me sirve para atravesar una especie de muro que levanté por todo lo que pasó. Fn cuanto me siento herida por algo, automáticamente se convierte en un escudo que me protege de las cosas y siento que ya no puedo palpar ni sentir gran cosa de nada... y que si pudiera sentir, o si me pudiera permitir sentir la sensación que tengo cuando me siento herida, podría empezar a llorar en ese preciso instante, pero no puedo."

En este fragmento vemos que la paciente considera su sentimiento como referente interno, al que puede acudir en busca de mayor claridad. Percibe su tendencia al llanto y advierte que no es sino una vivencia retrasada y parcial del hecho de haber sido herida. También reconoce que sus defensas no le permiten, por el momento, experimentar inmediatamente el dolor que supone sentirse herida.

La experiencia se construye de modos mucho menos rígidos. *Se descubren nuevos constructos personales* y se los *examina* **y** *cuestiona críticamente.*

Ejemplo: Un hombre dice: "Esta idea de tener que agradar... de tener que hacerlo... es algo que he asumido como básico durante toda mi vida. *(Llora en silencio.)* El hecho de que tengo que agradar es, sabe usted, uno de los axiomas incuestionables. No tengo alternativa, simplemente tengo que hacerlo." El cliente advierte con claridad que este supuesto es un constructo, cuyo carácter incuestionable se está desvaneciendo.

Existe un tendencia intensa y notoria *a diferenciar con exactitud los sentimientos y significados.*

Ejemplo: ". . . cierta tensión que crece en mí o cierta desesperanza, o una sensación de cosa incompleta... y en realidad mi vida está bastante incompleta en este momento... no sé. Parece ser, a lo que más se aproxima es... a la *desesperanza."* Indudablemente este cliente está tratando de descubir el término que simboliza su experiencia con la mayor exactitud.

Las contradicciones e incongruencias de la experiencia son encaradas cada vez con mayor claridad.

Ejemplo: "Mi mente consciente me dice que soy una persona valiosa. Pero en alguna parte de mi interior no lo creo. Pienso que soy una rata... inservible. No tengo fe para nada."

*Aumenta la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas que se encaran, y aumenta también la preocupación acerca de en qu¿ medida el cliente ha contribuido a ellos. Los diálogos que se sostener, en el interior del sí mismo se van liberando, la comunicación internt*mejora y *su bloqueo se reduce.*

Hay ocasiones en que estos diálogos se verbalizan.

Ejemplo: "Hay algo dentro de mí que dice: '¿Qué más tengo que abandonar? ¡Ya me has quitado tanto!' Este soy ro hablando conmigo mismo, la parte de mí que queda entre bambalinas hablando con la parte de mí que sube al escenario. Ahora se está quejando; dice: '¡Te estás acercando demasiado! ¡Aléjate!' "

Ejemplo: A menudo en estos diálogos el cliente procura escucharse a sí mismo , verificar sus formulaciones cognoscitivas con el referente irunediato de su experiencia. Al hacer esto, un cliente dice: "¿No es gracioso? Nunca se me había ocurrido mirarlo de esta manera. Simplemente estoy tratando de verificarlo. Siempre me pareció que la tensión obedecía a causas mucho más externas.. . que no era algo que yo *usara* de esta manera. Pero es cierto... es realmente cierto."

Confío en que los ejemplos de esta quinta fase de llegar a ser un proceso contribuyan a arrojar alguna luz sobre varios puntos, En primer lugar, esta fase se encuentra a cientos de kilómetros psicológicos de distancia de la primera. Aquí, a diferencia de la primera etapa, muchos aspectos del cliente están en estado fluido. El cliente se halla mucho más próximo a su ser orgánico, siempre en proceso; se encuentra en mucho mejores condiciones para integrar el flujo de sus sentimientos. Sus constructos de la experiencia se han debilitado y han sido sometidos reiteradamente a prueba,, contrastándolos con referencias y pruebas internas y externas. La experiencia adopta un grado de diferenciación mucho más elevado y la comunicación interna, ya en movimiento, puede alcanzar una exactitud mucho mayor.

Ejemplos del proceso en un sector

Hasta aquí se ha hablado fundamentalmente como si el cliente fuera una totalidad que, como tal, se encuentra íntegramente en una determinada etapa; quiero reiterar ahora, antes de pasar **a** describir la etapa siguiente, que en ciertos sectores del significado personal el proceso puede descender por debajo del nivel general del cliente. Esto se debe a que hay experiencias que se apartan pronunciadamente del concepto del sí mismo- Quizá sea posible, transcribiendo los sentimientos de un cliente en un sector determinado, ilustrar el modo de cómo este proceso opera en un segmento restringido de la experiencia total.

En un caso que Shlien, 5, registró en su totalidad, la calidad de la expresión del sí mismo en las entrevistas revela que la cliente se halla aproximadamente entre la tercera y la cuarta etapas de nuestro contirluo. Cuando la cliente ingresa en el sector de las relaciones sexuales el proceso se desarrolla en un nivel inferior del continuo.

En la sexta entrevista siente que hay cosas que jamás podría referir a su terapeuta; luego, "al cabo de una larga pausa, menciona con voz casi inaudible una sensación de comezón en la zona rectal, a la que su médico no había hallado explicación". En este caso el problema cs visto como algo completamente ajeno al sí mismo, la calidad vivencial está muy remota. Parece un ejemplo típico de nuestra descripción de la segunda etapa del proceso.

En la décima entrevista la comezón se ha desplazado a sus dedos. Luego, con gran turbación, describe juegos- consistentes en desvestirse y otr¿is actividades sexuales infantiles. También en este caso está relataiido actividades externas al sí mismo, describiendo los sentimientos como cosas del pasado, aunque ha avanzado en el continuo. Concluye diciendo: "porque soy simplemente mala, sucia, eso es todo". He aquí una expresión acerca del sí mismo y un constructo rígido e indiferenciado, Aquí se ponen de manifiesto las características de la tercera etapa de nuestro proceso, y lo mismo ocurre con la afirmación siguiente acerca del sí mismo, que revela su mayor grado de diferenciación de los sígnificados personales. "Pienso que por dentro soy hipersexuada, y por fuera no soy lo suficientemente atractiva como para provocar la respuesta que deseo... Me gustaría ser la misma por dentro y por fuera." Esta última expresión incluye elementos de la cuarta etapa, puesto que la cliente comienza a cuestionar un constructo personal.

En la duodécima entrevista lleva esta duda aun más allá, decidiendo que ella

simplemente no nació para la promiscuidad. Esta actitud revela características propias. de la cuarta etapa, puesto que la cliente enfrenta con decisión su manera ya arraigada de interpretar su experiencia. En esta entrevista también reúne el coraje necesario para decir a su terapeuta: "Usted es un hombre, un hombre buen mozo y los hombres como usted son todo mi problema. Sería más fácil si usted fuera mayor... más fácil, pero no mejor, al fin de cuentas." Se siente incórnoda y turbada por haber dicho esto y manifiesta que "es como estar , desnuda, tanto me he revelado ante usted". En este caso expresa un sentimiento inmediato; lo hace con reticencia y temor, pero lo expresa, no lo describe. La vivencia se halla más cercana y está limitada por su estructura; se produce con escasa postergación, pero con una decidida falta de aceptación. La nítida diferenciación de significados se ve con claridad en la frase "más fácil, pero no mejor". Todas éstas son características de la cuarta etapa de nuestro proceso.

En la decimoquinta entrevista describe muchas experiencias y sentimentos pasados acerca del sexo; estas descripciones presentan los rasgos típicos de la tercera y cuarta etapas.En determinado momento dice: "Quería lastimarme a mí misma, así que empecé a salir con hombres que me lastimarían... con su pene. Gocé, mientras me lastimaban, de modo que tuve satisfacción al ser castigada por el goce que experimentaba." He aquí una manera de construir la experiencia, que esta vez la cliente pecibe tal como es y no simplemente como un hecho externo. También se ve con claridad que el constructo es cuestionado, si bien este cuestionaniiento sólo está implícito. La cliente reconoce y en parte se preocupa por los elementos contradictorios incluidos en la vivencia de su goce, mientras siente al mismo tiempo que merece un castigo. Estas cualidades son típicas de la cuarta etapa e inclusive quizá de un estadio más avanzado.

Un poco más tarde, describe la intensa vergüenza que había sentido en el pasado ante su capacidad de gozar del sexo. Sus dos hermanas, las "hijas puras y respetadas" no lograban alcanzar el orgasmo, de manera que "yo siempre era la mala". He aquí nuevamente elementos de la cuarta etapa. Luego se pregunta de pronto: "¿O en realidad tengo suerte?" Esta pregunta presenta algunas características de la quinta etapa: expresión de sorpresa intrigada, sentimientos que "surgen a borbotones", experimentación inmediata de este asombro y cuestionanúento de su constructo personal anterior. En un clima de aceptación, la cliente ha avanzado en este proceso y ha alcanzado un punto que se halla a considerable distancia de la segunda etapa.

Espero que este caso ejemplifique cómo, al sentirse recibido, un individuo puede relajarse cada vez y entrar en movimiento, en proceso, en un sector dado del significado personal. Tal vez ilustre también el hecho de que este proceso en el que aumenta la fluidez de la personalidad no se produzca en minutos u horas, sino en semanas o meses. Se trata de un proceso que avanza con irregularidad: a veces retrocede un trecho, otras parece no avanzar sino extenderse laterahnente hasta cubrir un territorio más amplio, pero, por último, continúa fluyendo hacia adelante.

Sexta etapa

Si he logrado transmitir al lector una idea del alcance y el carácter de la relajación del sentimiento, la vivencia y la construcción de la experiencia que se produce en cada etapa, estaremos en condiciones de iniciar el estudio de la etapa siguiente, que la observación señala como crucial. Veamos si puedo explicar las cualidades que, a mi juicio, son características de esta fase.

Si el cliente sigue sintiéndose plenamente recibido en la relación terapéutica, elementos de la quinta etapa serán reemplazados por una fase distintiva y a menudo - dramática, cuyas características son las siguientes:

Ahora el cliente puede experimentar co;no inmediatos los sentimientos que antes.estaban "atascados", inhibidos en su cualidad de proceso.
Estos sentinientos fluyen hasta sus últimas consecuencias.

Un sentimiento del presente es experimentado directamente, de manera inmediata y rica. Se acepta esta cualidad inmediata de la experiencia y el sentimiento que la constituye. Ya no hay temor, necesidad de negarlo o luchar contra esto.

Todas las oraciones precedentes intentan describir aspectos ligeramente diferentes de un fenómeno que cuando ocurre se presenta como algo claro y definido. Debería emplear ejemplos grabados para que el lector pudiera comprender con mayor claridad esta idea, pero trataré de ilustrarla sin ellos. El siguiente fragmento, tomado de la octogésima entrevista de un joven cliente, tal vez logre esclarecer la manera en que éste ingresó en la sexta etapa.

Ejemplo: "Hasta podría concebir la posibilidad de preocuparme tiernamente por mí mismo... Sin embargo, ¿cómo podría yo ser tierno, preocuparme por mí mismo, si son una y la misma cosa? Y sin embargo lo puedo *sentir* con tanta claridad... Mire, como cuidar a una criatura. Uno quiere darle esto y aquello... Puedo darme cuenta de las intenciones hacia los demás... pero nunca puedo verlas para comnigo mismo, que yo podría hacer esto por mí, ¿sabe? ¿Es posible que realmente quiera cuidarme a mí mismo y hacer de ello uno de los principales objetivos de mi vida? Eso significa que tendría que tratar a todo el mundo como si yo fuera el guardián de la posesión más valiosa y codiciada, que este yo estaría entre el yo valioso que quiero proteger y el resto del mundo ... Es casi como si me *amara* a mí mismo... sabe... es raro... pero es verdad."

T.: Parece un concepto bastante extraño y difícil de comprender; porque habría usted de decir: "Tendría que enfrentar al mundo como si una parte de mi responsabilidad primaria residiera en cuidar este precioso individuo que soy yo... y al que amo."

C.: Que también me importa ... de quien me siento tan -cerca. ¡Uf! Esto si que es algo raro.

T.: Le parece sobrenatural.

C.: Sí, de alguna manera esto me toca de cerca, esta idea deamarme y cuidarme. *(Sus ojos se humedecen.)* Es muy linda... muy linda,

La grabación ayudaría a comprender que en este momento el cliente está experimentando de manera inmediata un sentimiento que nunca había podido fluir en él antes. Este sentimiento fluye ahora hasta sus últimas consecuencias, sin inhibición; es experimentado con aceptación y sin intento alguno de eludirlo o negarlo.

El cliente vive subietivamente en la experiencia, pero sin advertirlo.

El cliente, por medio de sus *palabras,* puede tomar distancia de la experiencia para sentirlo y sentir cosas *acerca de* ella, como en el ejemplo anterior. No obstante, la grabación nos permite ver que sus palabras están en la periferia de la vivencia que ocurre en su interior y en la que él está viviendo. Su mejor expresión verbal de esto es: "¡Ufl Esto sí que es algo raro."

El sí mismo como objeto tiende a desaparecer.

En este momento el sí mismo *es* este sentimiento. Es un estar en el momento, con escaso conocimiento consciente del sí mismo, pero sobre todo con una conciencia reflexiva, como ' la llama Sartre. El sí mismo *es,* subjetivamente, en el momento existencias. No es algo que uno percibe.

En esta etapa la experimentación adquiere verdaderas características de proceso.

Ejemplo: Un cliente, que se aproxima a esta fase, manifiesta un sentimiento de temor acerca de la fuente de ciertos pensamientos secretos que tiene. Continúa diciendo: "Las mariposas son los pensamientos más próximos a la superficie. Debajo de ellos hay un flujo más profundo, del cual me siento muy alejado. Este flujo más profundo es como un gran cardumen de peces que se mueven debajo de la superficie. Me veo sentado, sosteniendo en una mano una línea de pescar con un alfiler doblado en la otra punta, tratando de encontrar un aparejo más apropiado... o mejor aún, tratando de zambullirme... y todo esto mientras veo los peces que saltan en la superficie del agua. Eso es lo que me da mieclo. Mi imagen es que yo mismo quiero ser uno de los peces."

T.:"Quiere estar allá abajo fluyendo como ellos. Si bien, aun en este cliente, la vivencia no asume por completo la forma de un proceso y, por consiguiente, aquél no se sitúa del todo en la sexta fase del continuo, la anticipa con tanta claridad que su descripción da una idea cabal de su significado.

Otra característica de esta etapa es la relajación fisiológica que la acompaña.
Con frecuencia es posible observar que el cliente tiene los ojos húmedos por las lágrimas, suspira y manifiesta signos de relajación muscular. También suele haber otros concomitantes fisiológicos. Me atrevería a decir que, si pudiéramos verificarlo, descubriríamos, en este l)unto, que mejoran la circulación sanguínea y la conductibilidad de los Impulsos nerviosos. El siguiente fragmento es un ejemplo del carácter lctprimitivo" de esas sensaciones:
Ejemplo: El cliente, un hombre joven, acaba de expresar su deseo de que sus padres mueran o desaparezcan: "Es como querer que se vayan ,y querer que nunca hayan existido... Y me avergüenzo tanto de mí, ,,porque cuando me llaman... voy volando... izum! De alguna manera todavía son muy poderosos, no sé. Hay algo umbilical... casi lo puedo sentir dentro de mí... izum! *(Gesticula y, simula ser arrastrado, aferrándose a su ombligo.)."*

T.: "Realmente lo tienen agarrado por el cordón umbilical."
C.: "Es cómico, pero se siente como algo real... es como una sen-
sacióii quemante, y cada vez que dicen algo que me produce ansiedad la puedo sentir exactamente aauí. *(Señala su* ombligo.) Nunca se me había ocurrido pensarlo."

T.: "Como si el hecho de que haya problemas en las relaciones entre ustedes, para usted fuera como sentir una tensión que se ejerce sobre su ombligo."
C.: "Sí, lo siento acá, en las entrarías. Esta sensación que tengo es tan difícil de definir."

El cliente está viviendo subjetivamente el sentimiento de dependencia de sus padres; sin embargo no sería correcto decir que la está percibiendo. Está en ese sentimiento, experimentándolo como una tensión ejercida sobre su cordón umbilical.

En esta etapa la comunicación interna es libre y relativamente exenta de bloqueos.

Pienso que los ejemplos anteriores ilustran este punto con bastante claridad. Por cierto, la expresión "comunicación interna" ha dejado de ser adecuada, porque como vemos en los fragmentos citados, el momento crucial es aquel en el que se produce la integración, en el cual ya no es necesaria la comunicación entre diferentes focos internos, puesto que todos se integran en uno.

La incongruencia entre la experiencia y la percepción se experimenta vívidamente a medida que se transforma en congruencia.
En este momento de vivencia desaparece el conducto personal pertinente y el cliente se siente libre de su sistema anteriormente equilibrado.

Espero aclarar el significado de estas dos características con el siguiente ejemplo. Un joven cliente ha enfrentado dificultades para aprehender cierto sentiirniento desconocido. "Eso es casi exactamente el sentimiento... es que estaba viviendo y encarando una gran parte de lni,vida como si estuviera asustado por algo." Refiere que sus actividades Profesionales sirven para inspirarle alguna seguridad y proporcionarle ,, Un pequeiío mundo en donde sentirme seguro, ¿sabe? Y eso por la mirna razón. *(Pausa.)* Estaba como dejándolo deslizar, pero también lo relacioné con usted y con nuestra relación y siento que me da miedo la osibilidad de que este sentimiento me abandone. *(Su tono de voz* cam*bia para adecuarse a su sentimiento.)* Déjeme tener esto, porque ¿sabe,,,) de alguna manera lo *necesito.* 'Puedo llegar a sentirme tan solo y atemorizado sin ese sentimiento".
T.:" . D~. ¡Déjeme seguir aferrado a esto porque de lo contrario tendría un miedo terrible... También es una especie de súplica, ¿no?"

C.: "Tengo una sensación de... es este niñito suplicante, este gesto de implorar." *(Junta las manos como en una plegaria.)*

T.: "Acaba de juntar sus manos en una especie de súplica."

C.: " ¡Sí, así es! Algo así como ¿no me haría el favor?. . . ¡Oh esto *es espantoso!* ¿Quién? yo suplicando? ... Esa es una emoción que nunca sentí con claridad ... algo que nunca he estado... *(Pausa.)* Tengo un sentimiento tan confuso. Por un lado, es lo maravilloso que resulta ver que surgen de mí todas estas cosas nuevas. Todas las veces me asombra tanto, y siempre está el mismo sentimiento, el miedo de tener tanto de esto. *(Lágrimas.)* ... No me reconozco. He aquí algo que nunca había advertido, que ni siquiera había sospechado ... que yo podría querer ser alguna *cosa,* o ser de cierta *maneras*

Este fragmento revela que el cliente vivencia plenamente la actitud de implorar y reconoce con absoluta claridad la discrepancia que existe entre esta vivencia y su concepto de sí mismo. Sin embargo, la vivencia de la discrepancia señala el momento de la desaparición de esta última. A partir de entonces, el cliente *será* un individuo que siente que implora, así como percibe muchos otros sentimientos. Puesto que en este momento se ext@e su anterior constructo de sí núsmo, se siente independiente de su viejo mundo. Esta es una sensación maravillosa que, a la vez, provoca temor.

El *momento de la vivencia plena se convierte en un referente claro y definido.*

Los ejemplos anteriores intentan señalar también que el cliente a menudo no advierte con claridad qué es lo que acaba de "golpearlo" en ese momento. No obstante, esto no demasiado importante, puesto que el hecho en cuestión es una entidad, un referente al que puede recurrir una y otra vez para descubrir más acerca de él. Es probable que luego se compruebe que la súplica y el sentimiento de "amarrne a mí mismo" presentes en estos ejemplos no son exactamente como aparecen descriptos. A pesar de ello constituyen puntos de referencia sólidos, a los cuales el diente puede acudir cuantas veces quiera, hasta satisfacer su necesidad de saber qué son. Tal vez se trate de un acontecimiento fisiológico definido con claridad, de un sustrato de la vida consciente al que el cliente puede recurrir con propósitos de investigación. Gendlin ha llamado mi atención acerca de esta significativa cualidad de la vivencia como referente. Sobre esa base este autor intenta desarrollar col, extensión la teoría psicológica.'

La diferenciación de la vivencia es penetrante y clara.

Puesto que cada uno de estos momentos es un referente, una entidad específica, no hay confusiones entre unos y otros. El proceso de diferenciación nítida se desarrolla sobre cada uno.

En esta etapa ya no hay más "problemas" externos ni internos.

El cliente vive subietivamente una fase de su problema, que ha dejado de ser un objeto.

Pienso que, en cualquiera de los ejemplos citados, cometeríamos un grosero error si afirtnáramos que el cliente percibe su problema como algo interno o, en otras palabras, que lo maneja como un problema interno. Debemos explicar que de algún modo el cliente ha ido mucho más allá y, naturalmente, ha avanzado un gran trecho en relación con el momento en que percibía su problema como algo externo. La mejor descripción consistiría en decir que el cliente no percibe ni maneja su problema, sino que simplemente vive una parte de él de manera consciente y aceptándolo.

Me he detenido en este sexto punto del continuo porque lo considero fundamental. Mi observación me indica que estos momentos de experimentación imnediata, total y aceptada son, en cierto sentido, casi irreversibles. En lo que respecta a los ejemplos citados, mi hipótesis es que cada vez que, en el futuro, estos clientes enfrenten una experiencia de cualidades y características similares, ésta será reconocida conl'cientemente como lo que es en cada caso: una tierna solicitud por uno mismo, un vínculo

umbilical con los padres o la dependencia implorante propia de una criatura. Podemos señalar también que una vez que la experiencia se ha hecho totalmente consciente y ha sido aceptada por completo, puede ser enfrentada y manejada con éxito, como cualquier otra realidad clara.

Séptima etapa

En aquellos sectores en que el cliente ha alcanzado la sexta etapa ya no es imprescindible que sea recibido plenamente por el terapeuta, aunque esto sigue siendo útil. No obstante, puesto que la sexta etapa es, por lo general, irreversible, el cliente con frecuencia parece ingresar en la séptima y última sin gran necesidad de ayuda por parte del terapeuta. Esta fase puede desarrollarse tanto en la relación terapéutica como fuera de ella; a menudo el terapeuta infiere que su cliente ha entrado en la séptima etapa por las referencias de éste, sin que ello se verifique en las horas de las entrevistas. Intentaré describir algunas de las características de esta fase, tal como creo haberlas observado.

Los sentimientos nuevos se experimentan de manera inmediata y rica *en matices, tanto dentro como fuera de la relación terapéutica.*

La vivencia de esos sentinúentos se utiliza corno un *referente claro.*

El cliente se esfuerza conscientemente por utilizar estos referentes: con el objeto de saber de manera más clara y diferenciada quién es él, qué quiere y cuáles son sus actitudes. Esto es cierto aun cuando se trata, de sentimientos que resultan desagradables o provocan temor.

La aceptación de estos cambiantes sentimientos como propios aumenta y, coexiste con una confianza básica en el proceso mismo.

Esta confianza no está puesta inicialmente en los procesos conscientes, sino en el proceso organísmico total. Un cliente describe su impresión acerca de la experiencia característica de la sexta etapa, expresándose en términos propios de la séptima fase-

"Acá, en terapia, lo que valió fue'sentarse y decir: 'Esto es lo que me molesta' y darle -,,ueltas durante un tiempo hasta que, en un *cres*cendo emocional, algo aparece y la cosa se acaba... cambia de aspectc,, Aun entonces, no puedo explicar exactamente qué es lo que pasó. Es que. saqué a relucir algo, lo sacudí y le di un par de vueltas; cuando lo puse, nuevamente en su lugar me sentí mejor. Es un poco frustrante, porque me gustaría saber con exactitud qué es lo que está pasando... Es cón-úco. porque parece como si yo no hiciera absolutamente nada al respecto. . . mi única participación *activa* consiste en ... estar alerta y capturar los pensamientos al vuelo a medida que aparecen ... Y hay como una sensación de 'Bueno, ahora que lo he visto bien, ¿qué hago con esto?' No es algo con botones para manipular, ni nada. Sólo hay que hablar de eso un poco y dejarlo. Aparentemente todo consiste en eso. Sin embargo, me deja con una especie de sentimiento de insatisfacción ... un sentimiento de no haber logrado nada por mí mismo. Como si se hubiera logrado sin que yo lo sepa y al margen de mi consentimiento ... El hecho es que no estoy seguro de la calidad de la readaptación porque no llegué a verla, a controlarla. . . Todo lo que puedo hacer es observar los hechos. . . que veo las cosas de una manera algo distinta, estoy menos ansioso y mucho más activo. En general mis asuntos están mejorando y estoy muy contento con la manera en que se han dado las cosas. Pero me siento un poco como un espectador." Momentos más tarde, después de aceptar a regañadientes el proceso que se desarrolla en él, agrega: "Creo que cuando mejor me desempeño es cuando mi mente consciente sólo se ocupa de hechos y dejo que su análisis continúe por sí mismo, sin prestar ninguna atención."

La vivencia ha perdido casi por completo sus aspectos limitados por la estructura y se convierte en vivencía de un proceso; esto significa que la situación se experimenta e interpreta como nueva, y no como algo pasado.

El ejemplo que he citado para la etapa seis sugiere la cualidad que estoy tratando de describir. Otro ejemplo, en un plano más específico, es el que da un cliente que, en una entrevista de control, una vez finalizado el tratamiento, explica las nuevas características que ha asumido su trabajo creativo. Antes trataba de ser ordenado: "Empezar por el

principio y avanzar de manera uniforme hacia el final." Ahora advierte que el proceso que se desarrolla en él zio es así. Dice: "Cuando estoy trabajando sobre una idea, toda la idea se desarrolla como la imagen latente que aparece al revelar una fotografía. No empieza por un lado para completarse hacia el otro. Aparece *en todas partes* al mismo tiempo. Al principio lo único que se ve es el contorno difuso, y uno se pregunta qué es lo que va a salir; luego algunos elementos van encajando gradualmente acá y allá y pronto la imagen se hace clara... toda de una vez." Sin duda el cliente no sólo ha llegado a confiar en este proceso, sino que lo experimenta.tal como *es,* no en términos de algún acontecimiento pasado.

Poco a poco el si mismo se convierte simplemente en la conciencia subjetiva y reflexiva de la vivencia. El sí mismo se percibe cada vez menos como *un objeto y, en cambio, se lo siente con nzayor frecuencia como un proceso que inspira confianza.*

La misma entrevista con el cliente al que acabo de referirme puede proporcionarnos un ejemplo de esta característica. En esta entrevista el cliente se refiere a su experiencia desde el comienzo de la psicoterapia; por consiguiente, vuelve a tomar conciencia de sí mismo. Sin-,embargo, está claro que no es ésta la calidad de su experiencia diaria. Después de mencionar muchos cambios dice: "En realidad no había relacionado ninguna de estas cosas con la terapia hasta esta noche... *(En* broma.) ¡Ja! A lo mejor *pasó* algo y todo, porque desde entonces mi vida ha sido distinta: mi productividad y confianza aumentaron, me volví más audaz en situaciones que antes hubiera evitado, y menos osado en otras en que de lo contrario me hubiera vuelto insoportable." Es evidente que sólo ahora advierte lo que era anteriormente su sí mismo.

Los constructos personales se replantean provisionalmente, para ser luego validados mediante las experiencias ulteriores, pero aun en caso de serio, se los plantea con mayor *flexibilidad.*

Un cliente describe la modificación que uno de sus constructos sufrió en una y otra entrevista, hacia el final de la psicoterapia.

"No sé qué (cambió), pero me siento indudablemente distinto cuando recuerdo mi infancia, y parte de la hostilidad que sentía hacia mi madre y mi padre se ha desvanecido. Reemplacé mi resentimiento hacia ellos por una especie de aceptación del hecho de que hicieron comnigo una cantidad de cosas indeseables. Pero lo reemplacé por una especie de sentimiento de entusiasmo al saber que.. . bueno... ahora que estoy descubriendo lo que estaba mal, yo puedo hacer algo al resp . ecto: corregir sus errores." Vemos que su manera de construir su experiencia con sus padres se ha modificado notablemente.

Podemos tomar otro ejemplo de una entrevista de un cliente que siempre sintió que debía complacer a la gente: "Me imagino... cómo sería ... que no importa si yo no le gusto a usted... que gustarle o no gustarle no es. lo más importante para mí. Si sólo pudiera decirle eso a la gente ... ¿sabe? ... la idea de decir algo espontáneamente. . . sin que me importe si agrada o no... ¡Dios mío! Uno podría decir prácticamente *cualquier cosa.* Pero eso es cierto, usted sabe." Más tarde se pregunta con incredulidad: "¿Quiere decir que estaría bien que yo sea lo que realmente quiero' ser?" El cliente está luchando por construir algunos aspectos fundamentales de su experiencia.

*La comunicación interna es clara. los sentimientos y símbolos se correla*cionan *de manera adecuada y hay términos nuevos para describir sentimientos nuevos.*

El cliente experimenta la elección efectiva de nuevas maneras de ser.

Puesto que todos los elementos de la experiencia son accesibles a la conciencia, la elección se vuelve real y efectiva. Este cliente comienza a advertirlo: "Estoy tratando de estructurar una manera de hablar que me permita perder el miedo. Tal vez la manera de hacerlo sea pensando en voz alta, pero tengo tantos pensamientos que sólo podría hacerlo parcialinente. Tal vez podría lograr que mis palabras fueran expresión de mis

verdaderos pensamientos, en lugar de tratar simplemente de enútir los sonidos adecuados en cada situación." En este caso el cliente percibe la posibilidad de una elección efectiva.

Otro cliente refiere una discusión que sostuvo con su esposa: "No estaba tan enojado conmigo mismo; no me odiaba demasiado a mí mismo. Me di cuenta de que me estaba portando como un chiquilín y de alguna manera elegí hacer eso."

No es fácil encontrar ejemplos para ilustrar esta séptima etapa porque son relativamente pocos los dientes que la alcanzan por completo. Intentaré resumir las cualidades de este extremo del contín-Uo.

Cuando el individuo ha alcanzado la séptima etapa de su proceso de cambio, ingresa en una nueva dimensión. El cliente ha incorporado la cualidad de movimiento, fluidez y cambio a cada aspecto de su vida psicológica; esto se convierte en su característica fundamental. Vive conscientemente sus sentimientos, los acepta y confía en ellos. Sus maneras de construir la experiencia cambian constantemente, puesto que sus constructos personales son modificados por cualquier nuevo acontecimiento vital. Su vivencia tiene carácter de proceso; consiste en sentir lo nuevo de cada situación y volver a construirlo, haciéndolo en funcion del pasado sólo en la medida en que el presente sea idéntico ¿l aquél. El cliente experimenta de manera inmediata y al mismo tiempo sabe que está experimentando; procura diferenciar con exactitud sus sentimientos y los significados personales de su experiencia. La comunicación interna entre los diversos aspectos del sí mismo es libre y exenta
de bloqueos; el individuo se comunica libremente en la relaciones con los demás, que ahora no están estereotipadas sino que relaciones de persona a persona. Es consciente de sí mismo, pero no como objeto; se trata más bien de una conciencia reflexiva , en el si mismo en movimiento. Sasbe que se relaciona con sus problemas de manera responsable. En realidad experimenta una relación plenamente responsable con todos los aspectos fluidos de su vida. Vive en si mismo como en eun proceso cambiante.

Alguna Peguntas acerca de este continuodel Proceso

Permítaseme antici ar algunas de las preguntas que pueden platearse acerca del proceso que he tratado de describir.

¿Es éste el proceso por el cual se modificala personalidad o sólo es uno de los tantos posibles? Lo ignoro. Tal vez haya diversos tipos de procesos que pueden introducir cambios en la personalidad; sólo puedo afirmar que éste parece ser el que se desarrolla cuando el individuo siente plenamente recibido.
¿Puede este proceso aplicarse a todas las psicoterapias o sólo se lleva a cabo en el marco de una determinada orientación psicoterapéutica No nos será posible responder a esia pregunta hasta tanto no tengamo registros de casos de otras orientaciones. No obstante, me aventuraria a pensar que tal vez los enfoques terapéuticos que asignan gran importancia a los aspectos cognoscitivos de la experiencia y poca a sus aspectos emocionales deben desencadenar un proceso de cambio enteramente distinto.

¿Coinciden todos los psicoterapeutas en que este proceso de carnbi es deseable, se mueve en direcciones satisfactorias? No lo creo. Piens que. hay quienes no valoran la fluidez. Nos hallamos ante uno de lo juicios de valor social que tendrán que pronunciar los individuos y las culturas. Un proceso de cambio de esta naturaleza puede ser evitado fácilmente; para eso bastará con reducir o evitar las relaciones en que el ¡individuo -se sienta plenamente recibido tal como él *es.*

¿Es rápido el cambio a lo largo de este continuo? Mis observaciones indican todo lo contrario. Mi interpretación del estudio de Kirtner,4 que difiere de la suya en algunos as ectos, señala que un cliente puede iniciar la terapia en la segunda etappa y terminaría aproximadamente en la cuarta, y tanto él corno el terapeuta sentirse legítimamente satisfechos del Progreso alcanzado. Casi nunca ocurre que un cliente que, al iniciar su

tratanliento, presenta los rasgos típicos de la primera etapa pueda ingresar en la séptima fase. Si esto ocurriera, requeriría años.

¿Están correctamente agrupadas las descripciones en cada etapa? Estoy seguro de haber cometido muchos errores al agrupar mis observaciones. También me pregunto qué elementos importantes habré omitido y si los diversos componentes de este continuo no podrían describirse atendiendo a los múltiples matices que pueden presentar. Todas estas preguntas pueden lograr respuestas empíricas si la hipótesis que planteo posee suficientes méritos a los ojos de los investigadores.

Resumen

A manera de introducción, he iratado de bosquejar a grandes rasgos la dinámica de un proceso de cambio que se produce cuando el cliente se siente recibido, aceptado, comprendido tal como es. Este proceso presenta diversos aspectos, separables al comienzo, pero que luego constituyen una unidad a medida que el proceso continúa.

El proceso implica una relajación de los sentimientos. En el extremo inferior del continuo, se los describe como remotos, no reconocidos como propios y alejados del presente. Luego aparecen como objetos presentes que en cierta medida son reconocidos como propios por el individuo. Más tarde se expresan claramente como sentinúentos propios, en .términos más próximos a la vivencia inmediata. En un punto más alto de la escala se los experimenta y expresa en el presente inmediato, y disminuye el temor que este proceso inspira. También en este momento, aun aquellos sentimientos que hasta entonces habían sido negados hacen su aparición en la conciencia, son experimentados y reconocidos como propios. En el extremo superior del continuo, una de las características del individuo consiste en que vive en el proceso de experimentar un flujo de sentimientos siempre cambiantes.

Este proceso implica también un cambio en la manera de experimentar. El continuo comienza por una fijeza en la que el individuo se halla muy alejado de su vivencia y es incapaz de estructurar o simbolizar su significado implícito. Antes de que sea posible extraer significados de la vivencia, ésta debe situarse en el pasado, por razones de seguridad, en tanto que el presente se interpreta en función de esos significados pasados. Una vez superado el alejamiento con respecto a su vivencia, el individuo pasa a reconocer que ésta es un proceso inquietante que ocurre en su interior. Paulatinamente la vivencia se convierte en un referente interno más aceptado, al cual se puede acudir en busca de significados más apropiados. Por último, el individuo adquiere la capacidad de vivir de manera libre y permisivo en un proceso fluido de vivencia y de emplear a ésta como principal referente de su conducta.

En este proceso de cambio el cliente pasa también de la incoherencia a la coherencia. El continuo parte de un máximo de incoherencia que el individuo desconoce , atraviesa etapas en que se agudiza el reconocimiento de las contradicciones y discrepancias que existen en él, y llega a experimentar la incoherencia en el presente inmediato, de manera tal que ésta desaparece. En el extremo superior del continuo sólo puede haber una incoherencia pasajera entre vivencia y conciencia, puesto que el individuo no necesita defenderse de los aspectos amenazadores de su experiencia.

La manera y la medida en que el individuo puede y desea comunicarse en un clima receptivo también sufren cambios. El continuo se extiende desde una falta absoluta de voluntad de comunicar el sí mismo hasta un punto en que éste es una percepción rica y cambiante de la experiencia interna, fácihnente comunicable cuando el individuo así lo desea.

En el transcurso de este proceso se relajan los esquemas cognoscitivos de la experiencia. Después de construir la experiencia según moldes rígidos que se 'perciben como hechos externos, el cliente comienza- a ,desarrollar constructos flexibles y cambiantes del significado de la experiencia, es decir, constructos que resultan modificados por cada nueva experiencia.

La relación del individuo con sus problemas se modifica. En un extremo del continuo

no se advierten los problemas ni hay intenciones de cambiar. Poco a poco el cliente descubre que los problemas existen. En una etapa posterior, reconoce su participación en la génesis de éstos y advierte que no han surgido de fuentes totalmente externas. Comienza a aumentar el sentido de la propia responsabilidad en los problemas. Más tarde se vive o se experimenta algún aspecto de ellos. Por,-último, la persona los vive subjetivamente y se siente responsable de la participación que ha tenido en su desarrollo.

También cambia la manera de relacionarse del individuo. En un extremo del continuo el sujeto evita las relaciones íntimas, que percibe como peligrosas. En el otro extremo, vive de manera abierta y libre su relación con el terapeuta y con los demás; su conducta en tales relaciones se basa entonces en su vivencia inmediata.

En términos generales, el proceso avanza desde un- estado de fijeza, donde todos los elementos y aspectos descriptos son discernibles y comprensibles por separado, hacia los momentos de mayor fluidez en la Psicoterapia, en los cuales todos estos aspectos se entretejen y unifican. En la vivencia inmediata a la que accede en esos momentos el cliente, el sentimiento v el conocimiento se compenetran mutuamente, el sí rialsino está presente de manera subjetiva en la experiencia, la volición no es sino la consecuencia subjetiva del equilibrio armónico de la orientación organísmica. De esa manera, a medida que el proceso se aproxima a este punto, la persona se convierte en una unidad de flujo Y movimiento. Ha cambiado, pero lo que parece más importante es que se ha convertido en un proceso integrado de cambio.

REFERENCIAS

l. Gendlin, E.: *Experiencing and ¿he Crealion of Me-aning* (título provisional). Gl Ill., Free Press. (Especialmente cap. 7.)
2. Gendlin, E. y F. Zimring ' : "The qualities or dimensions of experiencing anc change", en *Counseling Center Discussion Papers 1,* N9 3, octubre, 1955. Un¡ of Chicago Counseling Center.
3. Kelly, G. A.: *The Psychology of Personal Constructs. Vol.* i, Nueva York, 1 1955.
4. Kirtner, W. L. y D. S. Cartwright: "Success and failure in client-centered t apy as a function of initial in-therapy behavior", en *J. Consult. Psy-chol., 1958, 22,* págs. 329-333.
5. Lewis, M. K., C. R. Rogers y John M. Shlien: "Two cases of time-limited elientcentered psychotherapy", en Burton, A. (comp.): *Case Studies of Counseling and Psychotherapy.* Nueva York, Prentice-Hall, 1959, págs. 309-352.
6. Mooney, R. L.: "The researcher himself", en *Research* for Curriculum *Improve*ment. Nat. Educ. Ass., 1957, cap. 7.
7. Mooney, R. L.: "Problems in the development of research me@', en *Educ. Research Bull., 30,* 1951, págs. 141-150.
8. Rogers, C. R.: "The necessary and sufficient conditions of therapeutie I)ersonali change", en *J. Consult. Psychol., 1957,* 21, págs. 95-103.

"SER LA PERSONA QUE UNO REALMENTE ES,
COMO VE UN TERAPEUTA LOS OBJETIVOS PERSONALES

En la actualidad, la mayoría de los psicólogos consideran un insulto el hecho de que se les atribuyan pensamientos filosóficos. No comparto este punto de vista. No puedo evitar sentir curiosidad acerca del significado de las cosas que observo. Algunos de estos significados parecen tener ¡aplicaciones alentadoras para nuestro mundo moderno.

En 1957 mi amigo *el doctor Russell Becker, quien fue alumno mío y luego colega, me invitó a dar una conferencia especial en una asamblea general en el* Wooster College, *en Ohío. Decidí desarrollar con ,mayor claridad para* mí mismo *el significado de las orientaciones personales que los clientes parecen asumir en el ambiente de libertad de la* r*elación terapéutica. Al terminar el trabajo, abrigaba serias duda acerca* de *si había sido capaz de expresar algo original o significativo. El largo . cerrado aplauso que me dispensó el auditorio disipó en cierta medida ,mis temores.*

El tiempo transcurrido me permite ser más objetivo con respecto a que dije en aquella ocasión; al analizar el contenido de esta conferencia, siento satisfacción por dos motivos. Pienso que expresa de ,manera adecuada las observaciones que he condenado en dos tesis muy ,importantes: una es mi confianza en el organismo humano, cuando este f*unciona libremente; la otra es la calidad existencias de una vida satisfactoria, tema del que se ocupan algunos de nuestros filósofos más menos, y que ya fuera expresado de modo Inmejorable por Lao Tsé hace más de veinticinco siglos, cuando dijo: "La manera de hacer es* ser."

Las preguntas

¨¿Cuál es mi objetivo en la vida?" ,¿para qué me estoy esforzando¨? a ¿Cuál es mi propósito?" Estas son preguntas que todo individuo se plantea en un momento u otro de su vida, a veces con una actitud serena y meditativa, otras, sumido en la agonía de la incertidumbre o in la desesperación. Son preguntas muy antiguas, que el hombre se ha Planteado y respondido en . cada siglo de la historia, pero también preguntas que cada individuo debe formularse Y responder p r *sí* i o diferentes a medida Como asesor las oigo expresadas de muchas maneras diferentes a medida que hombres y mujeres

que hombres y mujeres
En un sentido, no hay nada nuevo que decir acerca de estas preguntas. Por cierto, la frase que he citado en el - título de este capítulo fue tomada de la obra de un hombre que luchó por responder estos interrogantes hace más de un siglo. Parecería presuntuoso expresar simplemente otra opinión personal acerca de este tema de los objetivos y propósitos; sin embargo, puesto que durante muchos años he trabajado con individuos conflictuados e inadaptados, creo poder discernir una trama, una tendencia, una comunidad o una armonía en el conjunto de respuestas provisionales que ellos hallan para sí mismos. En consecuencia, me gustaría compartir con el lector mi impresión acerca de lo que los seres humanos parecen esforzarse por alcanzar, cuando están en libertad de elegir.

Algunas respuestas

Antes de intentar introducir al lector en el mundo de mi propia experiencia con mis clientes desearía recordarle que las preguntas que he . mencionado no son preguntas retóricas y que tanto antes como ahora ha habido discrepancias entre las respuestas.

Cuando en el pasado los hombres se interrogaron acerca del propósito de la vida, algunos respondieron con las palabras del catecismo: "El objetivo principal del hombre es glorificar a Dios." Otros pensaron que se trataba de prepararse para la inmortalidad. Hubo quienes se propusieron un fin mucho más terreno: disfrutar, liberar y satisfacer sus deseos sensuales. Otro grupo, que hoy tiene muchos representantes, opina que el

propósito de la vida es obtener posesiones materiales, status, conocimientos o poder. No faltan quienes se dedican plena y devotamente a una causa externa, tal como el cristianismo o el comunismo. El propósito de Hitler fue convertirse en el líder de una raza superior que ejercería el poder sobre el resto del mundo. Muchos orientales, por el contrarío, se han esforzado por eliminar todo deseo personal y ejercer un máximo de control sobre ellos mismos. Menciono estas elecciones tan variables para señalar algunos de los diferentes objetivos por los que han vivido los hombres y sugerir que h ay muchas metas posibles.

En un importante estudio realizado poco tiempo atrás, Charles Morris investigó objetivamente las orientaciones vitales que preferían los estudiantes de seis países diferentes: India, China, Japón, Estados Unidos, Canadá y Noruega.5 Como era de esperar, halló importantes diferencias entre los fines de estos grupos nacionales. Por medio de un análisis factorial de sus datos trató de determinar las dimensiones valor implícitas que parecían determinar los miles de preferencias individuales. Sin profundizar en los detalles de su análisis, podríamos observar las cinco dimensiones que se pusieron de manifiesto y que combinadas de diversas maneras positivas y negativas parecen ser responsables de las elecciones individuales.

La primera de estas dimensiones de valor implica la preferencia por una participación en la vida responsable, moral y autorrestringida, que aprecia y procura conservar lo que el hombre ha logrado.

La segunda asigna gran importancia a la lucha por superar los obstáculos que se presentan. Implica una confiada aceptación del cambio, tanto en lo que respecta a la resolución de los problemas personales y sociales corno a la superación de los obstáculos que presenta el mundo natural.

La siguiente dimensión destaca el valor de una vida interior autosuficiente y de una rica autopercepción. El individuo renuncia al control sobre las personas y cosas, a favor de una comprensión profunda y simpática de sí mismo y de los demás.

La cuarta dimensión atribuye especial valor a la receptividad hacia olas personas y la naturaleza. La inspiración se considera como algo que .procede de una fuente externa, ajena al sí mismo, la persona vive y se desarrolla respondiendo devotamente a esa fuente.

La quinta y última dimensión destaca el placer sensitivo, el goce de uno mismo. Se valorizan los placeres más simples de la vida, el abandono a los requerimientos del mundo, la actitud libre y abierta, hacia la vida.

La importancia de este estudio reside en el hecho de que es uno de los primeros en que se midieron objetivamente las respuestas que diferentes culturas dan a la pregunta "¿Cuál es el propósito de la vida?" y de que. en consecuencia, nos permite aumentar nuestros conocimientos al respecto. También ha contribuido a definir algunas de las dimensiones básicas en función de las cuales se realiza la elección. Como dice Morris al referirse a estas dimensiones: "Es como si las personas de diversas culturas tuvieran en común las cinco notas principales de las escalas musicales sobre las que componen diferente! melodías." 5

Otro criterio

A pesar de todo, este estudio no me satisface por completo. Ni las maneras de vivir" que Morris presentó a los alumnos como posibles elecciones ni las dimensiones factoriales parecen incluir la meta vital que a ha surgido de ni¡ experiencia con mis clientes. Las personas que durante las horas de terapia luchan por encontrar un modo de vida para ellos mismos siguen un patrón de conducta general que no corresponde exactamente a ninguna de las descripciones de Morris.

La mejor manera en que puedo enunciar esta meta vital, tal como ella surge en mi relación con los clientes, es utilizando las palabras de Süren Kierkegaard: "ser la persona que uno te es" (3, pág. 29) ' Sé muy bien que esto puede parecer demasiado simple,

incluso absurdo. La frase "ser lo que uno es" parece más un enunciado de hechos evidentes que la formulación de un objetivo. ¿Qué significa esta expresión? ¿Qué implica? Quiero dedicar las observaciones siguientes a estos temas. Comenzaré diciendo que parece significar e implicar algunas cosas extrañas. Mi experiencia con los clientes y mi propia búsqueda de mí mismo me han llevado a sostener puntos de vista que no hubiera sido capaz de defender hace diez o quince años. Espero que el lector reciba mis posiciones con escepticismo crítico y las acepte sólo en la medida en que ellas encuentren un verdadero correlato con su propia experiencia.

LAS ORIENTACIONES QUE ADOP'TAN LOS CLIENTES

Veamos si puedo identificar y explicar algunas de las tendencias que observo en el trabajo con mis clientes. En mi relación con estos individuos, mi meta ha sido crear un clima que les proporcione toda la seguridad, calidez y comprensión empática que me siento capaz de brindar auténticamente. No me ha parecido útil ni satisfactorio interferir en la experiencia del cliente con explicaciones diagnosticas, interpretaciones, sugerencias o consejos. Por consiguiente, las tendencias que observo parecen surgir del cliente mismo, y no de mí.

Dejan de utilizar las máscaras.

Al principio observo que el cliente, con dudas y temores, acusa una tendencia a alejarse de un sí mismo que él no es. En otras palabras, aun cuando ignore hacia dónde se dirige, procura alejarse de algo. Por supuesto, al hacer esto, comienza a definir lo que es, aunque en términos negativos.

En un comienzo, el cliente puede expresar esto simplemente como el miedo a manifestar que es. Un joven de dieciocho años dice, en una de sus primeras entrevistas: "Sé que no soy tan violento y temo que 10 descubran. Por eso hago estas cosas... Algún día van a descubrir que 1 no soy tan violento. Simplemente estoy tratando de postergar ese día todo lo que puedo... Si usted me conoce como yo me conozco... *(Pausa.)* No le voy a decir qué clase de persona pienso que soy en realidad. Hay una sola cosa en la que no voy a cooperar, y es en eso...

No veo de qué le serviría saber lo que yo pienso de mí mismo para formarse su propia opinión sobre mí."

La expresión de este miedo forma parte del proceso de su transformación en lo que realmente es. En lugar de *ser* sólo una máscara, se está acercando a la posibilidad de ser él mismo, es decir, una persona atemorizada que se oculta tras una fachada, porque se considera demasiado espantosa como para mostrarse tal cual es.

Dejan de sentir los "debería"

Otra tendencia de este tipo se manifiesta en el hecho de que el ,.cliente se aleja de la imagen compulsivo de lo que "debería ser". Algunos individuos han internalizado hasta tal punto el concepto inculcado por sus padres según el cual "debería ser bueno" o "debo ser bueno", que sólo por medio de una intensa lucha interior pueden abandonar esta meta. Una mujer joven, al describir su relación insatisfactoria con su padre, comienza diciendo cuánto le importaba lograr el amor de este: "Pienso que en todo este sentimiento acerca de mi padre realm*ente yo quería* lograr una buena relación con él... Quería que él se Preocupara por mí y, sin embargo, no podía conseguirlo." Siempre sentía que debía satisfacer todas sus exigencias y expectativas, y esto era... 'demasiado. Si cumplía una de ellas, aparecía otra y otra y otra y, nunca legaba a satisfacerlas todas. Es como una exigencia sin fin". La cliente siente que ha sido como su madre, sumisa y complaciente, y ha tratado de satisfacer todas las exigencias de su padre. "Y realmente no quería ser ese tipo de persona. Pienso que no es bueno ser así, pero creo que sentía que así *hay* que ser si uno desea que los demás piensen en uno y lo amen. ¿Y quién *querría* amar a una persona así, tan débil?" El asesor respondió: "¿Quién amaría a un felpudo?" La respuesta fue:

¡Al menos a mí no me gustaría ser amada por el tipo de persona capaz de querer a un felpudo!"

Aunque estas palabras no revelan parte alguna del sí mismo al que la cliente podría estar aproximándose, el hastío y desdén de su voz y su expresión ponen de manifiesto que se está alejando de un sí mismo que tiene que ser bueno, que tiene que ser sumiso.
Otro hecho curioso es que algunos individuos descubren que se han sentido obligados a considerarse malos y que se están alejando de ese concepto de sí mismos. Un joven ilustra claramente este alejamiento: "No sé de dónde saqué esta impresión de que sentir vergüenza de sí mismo era el sentimiento más *apropiado* para mí. .. Simplemente tenía que avergonzarme de mí mismo ... Existía un mundo en el que sentir vergüenza de mí mismo era lo mejor que podía sentir... Si uno **es** alguien que merece reprobación, supongo que lo mejor que puede hacer para respetarse un poco a sí mismo es avergonzarse de aquella parte de uno que lo,,; demás no aprueban. . ."

"Ahora me niego firmemente a hacer cosas conforme a mi antiguo punto de vista... Es como si estuviera convencido de que alguien me ha dicho: *'Tendrás que avergonzarte* de ser como eres, ¡así que hazlo!, Y lo acepté durante mucho, mucho tiempo, diciendo: 'Bueno, así soy yo., Y ahora me enfrento a ese alguien diciéndole: 'No me interesa lo que digas. ¡No pienso sentirme avergonzado de mí mismo!"' Sin duda alguna, este cliente está abandonando el concepto de sí mismo que consideraba malo y vergonzoso.

Dejan de satisfacer expectativas impuestas

Otros clientes se alejan de las pautas de conducta que la cultura les impone. Como lo ha señalado enérgicamente Whyte en su libro,7 en nuestra cultura industrial actual, por ejemplo, existen intensas presiones que impulsan al individuo a adquirir las características que se espera hallar en el "hombre-organización". Las personas deben integrar un grupo, subordinar su individualidad a las necesidades de éste y convertirse en "hombres cabales capaces de manejar a hombres cabales".

Jacob concluyó recientemente un estudio sobre los valores de los estudiantes en los Estados Unidos, y resume sus hallazgos de la siguiente manera: "El *principal* efecto de la educación superior sobre los estudiantes consiste en lograr la aceptación, por parte de éstos, de un cuerpo de normas y actitudes características de los universitarios de ambos sexos en la comunidad norteamericana ... El objetivo de la experiencia universitaria es... *socializar* al individuo, refinar, pulir y modelar sus valores, de manera tal que pueda adaptarse cómodamente a la jerarquía del egresado de una universidad de Estados Unidos" (I, pág. 6).
Frente a estas presiones que impulsan al conformismo, observo que, cuando los clientes se sienten en libertad de ser como quieren comienzan a desconfiar de la organización, universidad o cultura que tiende a modelarlos en una dirección determinada y cuestionar los valores que se pretende imponerles. Uno de mis clientes dijo con gran vehemencia: "Durante mucho tiempo traté de vivir de acuerdo con cosas que tienen significado para otra gente y que para mí en realidad no tenían ningún sentido. En algún nivel yo sentía mucho más que eso." Tal como ocurre con los demás, también él tiende a alejarse de lo que se espera que haga.

Dejan de esforzarse por agradar a los demás

Observo que muchos individuos que se han formado tratando de agradar a los demás, cuando se sienten libres, abandonan esa actitud. Un profesional, recordando parte del proceso que ha experimentado, y ya próximo al final de la terapia, escribe: "Por último, sentí que *tenía* que empezar a hacer lo que *quería* hacer y no lo que pensaba que *debería* hacer, independientemente de lo que los demás esperaran que hiciera. Esto significa una inversión total de mi vida. Siempre sentí que tenía que hacer cosas porque eso es lo que se esperaba de mí o bien, lo que es más importante, para gustar a la gente. ¡Al diablo con todo eso! Creo que desde ahora voy a ser simplemente yo, rico o pobre, bueno o malo, racional o irracional, lógico o ¡lógico, famoso o infame. Le agradezco el haberme ayudado a redescubrir las palabras de Shakespeare: 'Sé sincero contigo mismo."'
Se podría decir que en la libertad y seguridad de una relación comprensiva, los clientes definen su meta en términos negativos, al descubrir algunas de las direcciones en las que no desean moverse. Prefieren no ocultarse a sí mismos sus propios sentimientos, ni hacerlo tampoco con las personas que para ellos son significativas. No desean ser lo que

"deberían" ser, independientemente de que esa obligación sea impuesta por los padres o por la cultura y definida en términos positivos o negativos. No desean adecuar su conducta ni moldearse ellos mismos con el único propósito de agradar a los demás. En otras palabras, desechan todo lo que hay de artificial en su vida o lo que les es impuesto o definido desde afuera. Advierten que ya no valoran esos propósitos o metas, a pesar de que hasta ese momento han vivido de acuerdo con ellos.

Comienzan a autorientarse

¿Qué implica, en términos positivos, la experiencia de estos clientes? Trataré de describir algunas de las direcciones que se observan en su movimiento.

En primer término, el cliente comienza a avanzar hacia la autonomía; esto significa que elige paulatinamente las metas que él desea alcanzar. Se vuelve responsable de sí mismo; decide cuáles actividades y maneras de comportarse son significativas para él y cuáles no lo son. ,Pienso que esta tendencia hacia la autoorientación ha quedado ampliamente ilustrada en los ejemplos ya citados.

No deseo dar la idea de que mis clientes se mueven en esta dirección de manera alegre y confiada. La libertad de ser uno mismo asusta por la responsabilidad que implica; el individuo se aproxima a ella con cautela y temor, al comienzo casi sin confianza alguna.

Tampoco quiero que el lector piense que el cliente siempre hace una elección correcta. Asumir la dirección de uno mismo de manera responsable significa que uno realiza su elección y luego aprende a partir de las ccnsecuencias; ello representa para los clientes una experiencia apaciguadora pero excitante. Como dijo uno de ellos: "Me siento asustado, vulnerable y sin apoyo, pero también siento que en mí surge una especie de fuerza." Esta reacción se observa a menudo, cuando el cliente asume la dirección de su propia vida y de su conducta.

Comienzan a ser un proceso

La segunda observación resulta difícil de formular, porque no existen palabras adecuadas para hacerlo. Los clientes parecen convertirse cada vez más abiertamente en un proceso de constante cambio y adquieren mayor fluidez. No los perturba descubrir que varían día a día, que no siempre sienten lo mismo ante una experiencia o una persona determinada, que no siempre son consecuentes consigo mismos. Se hallan en un continuo cambio y parecen sentirse satisfechos por ello. El esfuerzo por alcanzar conclusiones y estados definitivos disminuye.

Un cliente dice: "No cabe duda de que las cosas están cambiando, puesto que ya no puedo predecir más su propia conducta. Antes podía hacerlo; ahora no sé qué voy a decir en el momento siguiente. Es un sentimiento peculiar... A veces me asombro de haber dicho ciertas cosas... Todo el tiempo veo cosas nuevas. Es una aventura, eso es ... hacia lo desconocido... Está empezando a gustarme, estoy contento, aun respecto de las cosas viejas y negativas." Primero, el cliente comienza a percibiese a sí mismo como un proceso fluido en la hora de la terapia; luego verá que esta característica se manifiesta en toda su vida. No puedo evitar recordar la descripción que hace Kierkegaard del individuo que existe realmente. "Un individuo que existe se encuentra en constante proceso de devenir... y expresa todos sus pensamientos en función de proceso. Con él... sucede lo mismo que con un escritor y su estilo, puesto que sólo tiene estilo aquel que nunca ha concluido nada y 'agita las aguas del idioma' cada vez que comienza, de manera que la expresión más común se le aparece con la frescura de su nacimiento" (2, pág. 79). Creo que esto expresa perfectamente el movimiento que describen los clientes en la terapia: hacia un proceso de potencialidades nacientes y no hacia una meta fija.

Comienzan a ser toda la complejidad de su sí mismo.

La experiencia de estos dientes implica también convertirse en un proceso complejo y rico. Tal vez sea útil incluir un ejemplo. Uno de nuestros asesores, que ha recibido gran ayuda en su propia psicoterapia, conversó conmigo acerca de su relación con un cliente

muy difícil y alterado. Observé que sólo quería referirse al diente brevemente. Sobre todo deseaba tener presente la complejidad de sus propios sentimientos en la relación: su preocupación empática por el bienestar del cliente, la calidez que éste le inspiraba, su ocasional frustración y aburrimiento, cierto temor de que el cliente desarrollara una psicosis, su inquietud acerca de lo que los demás pensarían si **el** caso no terminaba bien. Comprendía que si lograba *ser* todos sus sentimientos cambiantes y a veces contradictorios en la relación, de manera abierta y transparente, todo se resolvería de manera satisfactoria. Si, por el contrario, sólo *era* una arte de sus sentimientos y adoptaba una fachada o una máscara defensiva, indudablemente la relación no sería buena. Este deseo de ser *todo* uno mismo en cada momento -toda la riqueza y complejidad, sin elementos ocultos o temidos- es común a todos aquellos que se han mostrado capaces de gran movimiento en la psicoterapia. No es necesario agregar que_ se trata de una meta difícil de alcanzar, incluso imposible en sentido absoluto. No obstante, la tendencia que impulsa a los clientes a convertirse en toda la complejidad de su sí mismo cambiante en cada momento significativo es una de las más notables.

Comienzan a abrirse a la experiencia

"Ser la persona que uno realmente es" implica también otras características. Una de ellas, que quizá ya haya sido señalada de manera implícita, es que el individuo comienza a vivir en una relación franca, amistosa e íntima con su propia experiencia. Esto no ocurre con facilidad. A menudo, en cuanto el cliente descubre una nueva faceta de sí mismo, la rechaza inmediatamente. Sólo cuando ese descubrimiento se lleva a cabo en un clima de aceptación, el individuo puede admitir provisionalmente, como una parte de sí mismo, los elementos hasta entonces negados. Después de experimentar su propio aspecto infantil y dependiente, un cliente dice, impresionado: "¡Es una emoción que nunca he sentido claramente ... que nunca he *sido!"* No puede tolerar la experiencia de sus sentimientos infantiles, pero poco a poco llega a aceptarlos, a asumirlos como una parte de sí mismo y logra aproximarse a ellos y vivir en ellos, cuando se manifiestan.

Otro joven, que padecía un serio problema de tartamudez, se permite el acceso a algunos de sus sentimientos ocultos, cuando ya está por concluir la terapia. Dice: "Fue una pelea espantosa. Nunca me había dado cuenta. Me imagino que debía de ser demasiado doloroso llegar a esa altura. Es decir, sólo ahora estoy empezando a sentirlo. ¡Oh, el dolor *espantoso*... fue *terrible* hablar! Es decir, primero quería hablar y después ya no quería hacerlo... Estoy sintiendo... creo que sé......es una tensión ... una tensión terrible... *stress,* ésa es la palabra....tanto *stress* que he estado sintiendo. Estoy empezando a sentirlo ahora, después de tantos años... es terrible. Ahora apenas si puedo respirar, siento un ahogo por dentro, algo que me *aprieta* adentro... Me siento *aplastado.* (Comienza *a llorar.)* Nunca me había dado cuenta de eso... nunca lo supe." 11 Se está abriendo a una serie de sentimientos internos que, si bien no son nuevos. para el cliente, nunca habían sido experimentados plenamente, hasta ese momento. Ahora que puede permitirse experimentarlos le parecerán menos terribles y podrá vivir más cerca de su propia vivencia.

Poco a poco los clientes aprenden que la vivencia es un recurso, que puede brindarles ayuda, y no un enemigo temible. Esto me recuerda el caso de un cliente que, próximo a finalizar su terapia, cada vez que se veía perturbado por un problema se tomaba la cabeza entre las manos y se decía: "¿Qué *es* lo que estoy sintiendo ahora? Quiero acercarme a este sentimiento. Quiero saber qué es." Luego esperaba, tranquilo y paciente, hasta poder discernir el matiz exacto de los sentimientos que se manifestaban en él. Con frecuencia pienso que el diente trata de escucharse a sí mismo y captar los mensajes y significados que le comunican sus propias reacciones fisiológicas. Ya no teme a lo que puede hallar. Sabe que sus propias reacciones y experiencias internas y los mensajes de sus sentidos y vísceras son amistosos, y desea aproximarse a sus fuentes de información más íntimas.

. Maslow, en su estudio acerca de lo que llama "gente que se autorrealiza", ha observado esa misma característica. Refiriéndose a estas personas dice: "Su facilidad de penetrar en la realidad, su aceptación y espontaneidad más propias de un animal o un niño suponen una con, ciencia superior de sus propios impulsos, deseos, opiniones y reacciones subjetivas en general" (4, pág. 210).

Esta apertura hacia lo que ocurre en el interior de uno mismo se asocia con una actitud similar hacia las experiencias de la realidad externa. Estas palabras de Maslow bien podrían aplicarse a ciertos dientes que he conocido cuando dice: "Las personas que se autorrealizan tienen la maravillosa capacidad de apreciar una y otra vez, de manera fresca e ingenua, las bondades básicas de la vida con temor, placer, maravilla y aun con éxtasis, independientemente de lo viciadas que estas experiencias aparezcan ante los ojos de otras personas" (4, pág. 214).

Comienzan a aceptar a los demás

Esta apertura a la experiencia interna y externa se relaciona estrechamente con una análoga actitud de aceptación hacia las demás personas. A medida que el cliente adquiere la capacidad de aceptar su propia experiencia, también se halla en condiciones de aceptar la experiencia de otros. Valora y aprecia su experiencia y la ajena por lo que ésta *es.* Refiriéndose a los individuos que se autorrealizan, Maslow dice: "Uno no se queja del agua porque está mojada, ni de las rocas porque son duras ... La persona que se autorrealiza encara la naturaleza humana en sí mismo y en los demás de la misma manera en que el niño mira al mundo con ojos muy abiertos, inocentes y sin crítica, simplemente apreciando y observando lo que corresponde y sin discutir las cosas ni pretender que sean diferentes" (4, pág. 207). Observo que los clientes desarrollan en la terapia esta actitud de aceptación de lo que existe.

Comienzan a confiar en sí mismos.

Otra manera de describir esta tendencia que observo en cada cliente sería decir que valoriza el proceso que él es y confía en sí mismo cada vez más. Observando a mis clientes he llegado a comprender mejor a las personas creativas. El Greco, por ejemplo, al mirar algunas de sus primeras obras debe haber pensado que "los buenos artistas no pintan así' Pero de alguna manera confió en su propia vivencia de la vida, en el proceso de sí mismo, en una medida suficiente como para poder seguir expresando sus percepciones singulares. Es como si hubiera podido decirse: "Los buenos artistas no pintan así, pero yo pinto así." En otro terreno, Ernest Hemingway, por ejemplo, debía saber que "los buenos escritores no escriben así". Por fortuna decidió ser Hemingway, ser él mismo, en lugar de adecuarse al modelo externo del buen escritor. Einstein parece haber olvidado sin dificultad alguna el hecho de que los buenos físicos no pensaban como él. Su inadecuada preparación académica en física no fue un obstáculo que le impidiera continuar su labor; simplemente prosiguió hasta ser Einstein, hasta desarrollar sus propios pensamientos y ser él mismo con toda la honestidad y profundidad de que era capaz. Este fenómeno no ocurre solamente en el artista o el genio. Entre mis clientes he conocido a muchas personas sencillas que se convirtieron en individuos creativos en su propio ámbito; esto sucedió cuando desarrollaron mayor confianza en los procesos que ocurrían en su interior y tuvieron el coraje de experimentar sus propios sentimientos, vivir según sus valores internos y expresarse de maneras personales.

La orientación general

Veamos si puedo enunciar de modo más conciso este proceso que observo en los clientes, cuyos elementos he tratado de describir. Al parecer, el individuo logra poco a poco *ser* el proceso que es realmente en su interior de manera consciente y aceptándolo. Deja de ser lo que no es; es decir, se despoja de sus máscaras. Ya no intenta ser más de lo que es, con los consiguientes sentimientos de inseguridad o defensa exagerada que ello supone. Tampoco trata de ser menos, puesto que esto acarrea sentimientos de culpa o autodesprecio. Presta atención a lo que ocurre en los niveles más profundos de su ser fisiológico y emocional y descubre que cada vez es mayor su deseo de ser el sí mismo que efectivamente es, y de realizarlo con mayor exactitud y profundidad. Un cliente, al comenzar a sentir la orientación que está asumiendo, pregunta maravillado e incrédulo: "¿Quiere decir que si yo fuera realmente lo que tengo ganas de ser todo estaría bien?" Su propia experiencia ulterior, al igual que la de muchos otros clientes, proporciona una respuesta afirmativa a este interrogante. Ser lo que uno realmente es; he aquí la

orientación vital que el cliente más valora, cuando goza de libertad para moverse en cualquier dirección. No se trata simplemente de una elección de valor intelectual; por el contrario, ésta parece ser la mejor manera de describir las conductas inseguras y provisionales mediante las cuales avanza, con una actitud exploratoria, hacia lo que desea ser.

ALGUNOS ERRORES

En opinión de muchas personas, la orientación vital que he intentado describir resulta muy poco satisfactoria. En la medida en que este juicio implica una valoración diferente, simplemente lo respeto como tal. Sin embargo, he podido advertir que muchas veces esta divergencia de' opiniones se debe a ciertas interpretaciones erróneas, que ahora quisiera aclarar.

¿Esta orientación implica inmovilidad?

Algunos piensan que ser lo que uno es significa permanecer estático. Creen que un propósito o valor como el enunciado es sinónimo de fijeza o inmovilidad. Nada podría estar más lejos de la verdad. Ser lo que uno es significa ingresar de lleno en un proceso. Cuando uno desea ser lo que realmente es, el cambio se ve estimulado, incluso alcanza sus máximas posibilidades. Por cierto, la persona que acude a la terapia, por lo general, niega sus sentimientos y reacciones. A menudo se ha esforzado durante años por cambiar, pero se encuentra fijado en estas conductas que lo perturban. Las perspectivas de cambio surgen sólo cuando puede ser él mismo, ser aquello que hasta entonces había negado en sí mismo.

¿Implica ser malvado?

Una reacción aun más común consiste en pensar que ser lo que uno realmente es significa ser malo, perverso, incontrolado, destructivo y que sería como dejar libre a un monstruo. Conozco muy bien este temor, puesto que lo encuentro en casi todos los clientes: "SI dejo salir mis sentimientos contenidos, y si por alguna casualidad llego a vivir en esos sentimientos, ocurriría una catástrofe." Casi todos los cliente-" que se acercan a la vivencia de sus aspectos desconocidos exhiben esta actitud, sea expresándole verbalmente o no. Su experiencia durante el desarrollo de la terapia contradice esos temores. El cliente descubre que puede ser su enojo, cuando ésta es su reacción verdadera, y que un enojo que se acepta y se manifiesta sin temor no resulta destructivo. Advierte que puede ser su miedo, y que serio de manera consciente no implica daño alguno; que puede tenerse lástima, y que eso no es "malo". Puede sentir y ser sus sentimientos sexuales, "haraganes" u hostiles sin que el mundo se derrumbe. La razón de ello reside en que cuanto más capaz es de permitir que estos sentimientos fluyan y formen parte de él, tanto más apropiado será el lugar que éstos ocupen en la armonía total de sus sentimientos. Descubre que tiene otros sentimientos con los que éstos se mezclan y equilibran. Se siente amoroso, tierno, considerado y cooperativo, así como también hostil, libidinoso o enojado. Experimenta interés, gusto y curiosidad, pero también desgano o apatía. Se siente valiente y audaz, pero también temeroso. Cuando vive con sus sentimientos, aceptando su complejidad, éstos funcionan en una armonía constructiva y no lo arrastran de manera incontrolable hacia el mal camino.

Algunas personas suelen alegar que si un individuo fuera lo que realmente es, liberaría la bestia que hay en él. Esta opinión me divierte, porque pienso que deberíamos observar mejor a las bestias. El león se .considera a menudo el símbolo de la "bestia voraz". ¿Qué hay de cierto ,en eso? A menos que el contacto con los seres humanos lo haya perverdo, presenta muchas de las cualidades que he descripto. Por cierto, hasta cuando tiene hambre, pero no mata por matar, ni se alimenta en exceso. Conserva su silueta mejor que algunos de nosotros. Mientras no es mas que un cachorro, es débil y dependiente, pero avanza hacia la independencia; no se aferra a la dependencia. Durante su infancia es egoísta y centrado en sí mismo, pero al llegar a la edad adulta demuestra una notable cooperatividad; alimenta, cuida y protege a su cría; ,satisface sus deseos sexuales, pero no se entrega a orgías salvajes y lujuriosas. Sus diversas tendencias y

necesidades se armonizan entre sí. ,básicamente es un ejemplar de *felis leo* constructivo y confiable. Lo que deseo sugerir es que no hay motivo para sentir horror ante la idea de ser realmente y de manera profunda un miembro original de la especie humana. En cambio, significa que uno vive de manera franca y abierta el complejo proceso de ser una de las criaturas más sensibles, creativas y capaces de respuesta de nuestro planeta. Ser plenamente la propia unicidad como ser humano no es un proceso que, a mi juicio, merezca ser considerado malo. Tal vez sería más apropiado decir que es un proceso positivo, constructivo, realista y digno de confianza.

IMPLICACIONES SOCIALES

Me ocuparé ahora de las implicaciones sociales del modo de vida que he intentado describir. Lo he presentado como una orientación Plena de significado para muchos individuos. ¿Tiene, o bien podría tener, algún sentido o significación para grupos u organizaciones? ¿Esta orientación podría ser adoptada exitosamente por un sindicato, un grupo religioso, una empresa industrial, una universidad o una nación? Pienso que ello es factible. Observemos, por ejemplo, el comportamiento de nuestro propio país, los Estados Unidos, en sus relaciones exteriores. Si revisamos las afirmaciones de nuestros líderes de los últimos años y leemos sus documentos, descubriremos que, por lo general, nuestra diplomacia se basa en propósitos morales elevados, que siempre concuerda con la política seguida anteriormente, que no tiene intereses egoístas y que jamás ha errado sus juicios o decisiones. Creo que tal vez el lector coincidirá conmigo en que si oyéramos a un individuo hablar en estos términos advertiríamos inmediatamente que se trata de una máscara y que esas afirmaciones de ninguna manera pueden representar el proceso real que en él se desarrolla.

Reflexionemos un instante acerca de cómo podríamos presentarnos en la diplomacia si, como nación, manifestáramos abiertamente y aceptáramos lo que realmente somos. No sé con precisión qué somos, pero sospecho que si intentáramos expresarnos tal como somos, nuestro mensaje a los países extranjeros debería plantearse más o menos en estos términos:

Como nación estamos advirtiendo lentamente nuestra inmensa fuerza, así como también el poder y la responsabilidad que ella supone.

Tendemos, a veces a ciegas y de manera torpe, a aceptar una posición de liderato mundial responsable.

Cometemos muchos errores. A menudo somos inconsecuentes.
Estamos lejos de ser perfectos.

Nos asusta mucho la fuerza del comunismo, un enfoque de la vida distinto del nuestro.
Adoptamos una actitud competitiva hacia el comunismo; nos sentimos irritados y humillados cuando los rusos nos superan en algún campo.
Tenemos algunos intereses egoístas en el exterior, tales como el petróleo en Medio Oriente.
Por otra parte, no deseamos ejercer dominio sobre los pueblos.
Tenemos sentimientos complejos y contradictorios acerca de la libertad, la independencia y la autodeterminación de individuos y países; favorecemos su desarrollo y estamos orgullosos del apoyo que les hemos prestado en el pasado. No obstante, a menudo nos asusta el significado que estas posibilidades pueden tener.
Tendemos a valorar y respetar la dignidad y el valor de cada individuo, pero cuando sentimos mieedo olvidamos esta tendencia.
Supongamos que éste es nuestro planteo, abierto y franco, en el campo de las relaciones exteriores. Estaríamos tratando de ser la nación que realmente somos, en toda nuestra complejidad y aun en nuestras contradicciones. ¿Cuáles serían los resultados? Creo que serían similares a las experiencias del cliente capaz de ser quien es. Veamos algunos de los resultados probables:
Nos sentiríamos mucho más cómodos, porque no tendríamos nada que ocultar.

Podríamos enfocar el problema inmediato y no agotar nuestras energías en demostrar nuestra moral o nuestra coherencia.

Seríamos capaces de emplear toda nuestra imaginación creativa para resolver el problema en cuestión y no para defendemos.

Podríamos manifestar abiertamente tanto nuestros intereses egoístas como nuestra preocupación simpática por los demás, y dejar que estos deseos contradictorios encuentren el equilibrio que nos resulte aceptable como pueblo.

Podríamos cambiar libremente y desarrollar nuestra posición de liderazgo, puesto que no estaríamos limitados por conceptos rígidos acerca de lo que hemos sido o deberíamos ser.

Descubriríamos que inspiramos mucho menos temor, porque los demás no se sentirían inclinados a sospechar que ocultamos algo tras una máscara.

Nuestra propia apertura induciría a los demás a adoptar una actitud similar.

Tenderíamos a desarrollar soluciones para los problemas mundiales sobre la base de las verdaderas cuestiones planteadas, y no en función de las máscaras que adoptan las partes en conflicto.

Lo que intento sugerir con este ejemplo hipotético es que las'iiaciones y organizaciones, así como los individuos, podrían descubrir que ser lo que uno es realmente resulta una experiencia muy gratificante. Pienso que este punto de vista contiene el germen de un enfoque filosófico de la vida, y que es algo más que una tendencia observada en la experiencia de los clientes.

Resumen

Este capítulo comenzó con la pregunta que todo individuo se plantea: ¿Cuál es la meta, el propósito de mi vida? He tratado de decirles lo que he aprendido de mis clientes, quienes, en el transcurso de la relación terapéutica, en la que se sienten libres de amenazas y dueños de su elección, exponen orientaciones y metas que presentan ciertos elementos fundamentales.

- He señalado que poco a poco tienden a abandonar la actitud de ocultar su verdadero sí mismo y a comportarse de acuerdo con las expectativas ajenas. En su movimiento característico, él diente se permite ser libremente el proceso cambiante y fluido que él es. Se aproxima hacia una apertura confiada a lo que sucede en su interior; aprende a escucharse. Esto significa que se convierte en una armonía de sensaciones y reacciones complejas y abandona la claridad y simplicidad de la rigidez.

Al aumentar la aceptación de su ser como tal *(ís-ness),* comienza a ac a los demás de la misma manera atenta y comprensiva. Confía en su complejos procesos internos Y los valoriza a medida que se abren c hacia la expresión. Es realista en sentido creativo y creativo en sentido realista. Descubre que ser este proceso en sí mismo significa llevar al máximo sus propias posibilidades de cambio y desarrollo. En cada momento descubre que ser su verdadero sí mismo en este sentido fluido no es sinónimo de maldad ni de falta absoluta de control; en cambio, se siente orgulloso de ser un hombre sensible, abierto, realista y orientado hacia su propio interior, que se adapta con valor e imaginación a las complejidades de una situación cambiante. Su experiencia lo lleva a lograr, en su conciencia y expresión, la armonía y congruencia con todas sus reacciones orgánicas. Para decirlo con las palabras, más bellas, de Kierkegaard, significa "ser la persona que uno realmente es". Espero haber dejado en claro que se trata de un paso que no resulta fácil dar y que el movimiento en esta dirección casi nunca se completa. Es un modo de vida constante.

Al intentar explorar los límites de este concepto, he sugerido que esta orientación no se limita necesariamente a los clientes que realizan la experiencia de la psicoterapia ni a los individuos que buscan una meta en la vida. Podría aplicarse también y con el mismo sentido a grupos, organizaciones o países, y en todos los casos, se obtendría el mismo tipo de gratificaciones.

Admito que el modo de vida que acabo de esbozar es una elección de valor que indudablemente discrepa con los objetivos de conducta que generalmente se eligen o persiguen. No obstante, puesto que este concepto surge de individuos cuya libertad de elección es mayor que la habitual y parece expresar una tendencia uniforme en todos ellos, lo ofrezco a la consideración del lector.

REFERENCIAS

1. Jacob, P. E.: *Ch~ng Values in ColL-ge.* New Hayan, Hazen Foundation, 1956.
2. Kierkegaard, *S.: Concl¿¿ding Unscientific Postscript.* Princeton University PresN 1941.
3. Kierkegaard, *S.: The Sickness Unto Death.* Princeton University Press, 1941.
4. Maslow, A. I-I.: *Motivation and Personality.* I-Iarper and Bros., 1954. [I-Iay versión castellana:Motivación *y personalidad.* Barcelona, Sagitario, 1954.]
5. Morris, C. W.: *Varíeties of Human Value.* Universíty of Chícago Press, 1956..,
6. Seeman, Julius: *The Case of* Jím. Nashville, Tennessee, Fducational Testíng Bureau, 1957.
7. Whyte, W. H. (h.): *The* Organization Man. Simon & Schuster, 1956. [Hay versión castellana: *El hombre* organización. México, Fondo de Cultura Económica, 1968,1

COMO VE EL TERAPEUTA UNA VIDA PLENA: LA PERSONA QUE FUNCIONA INTEGRALMENTE

En 1952 ó 1953, durante una de mis escapadas invernales hacia climas más cálidos, escribí un trabajo que titulé "El concepto de la persona que funciona de manera integral." Mi propósito era estudiar a la de una psicoterapia altamente exitosa. La individualizada que parecía ser el resultado terapia me inspiraba cierto temor, y me fortada mi lógica? En caso de serlo, ¿es éste el tipo de persona que yo i *Con el fin de darme tiempo para meditar acerca de estos problemas, encargué copias de este trabajo y durante los años siguientes distribuí cientos de ellas a los interesados que las solicitaban. En cuanto me afirmé en las ideas que en él sostenía, lo presenté a una de las principales revistas de psicología. El director dijo que* lo publicaría, *pero que, a su juicio, el artículo debería adaptarse a un esquema psicológico más convencional y sugirió muchas modificaciones fundamentales. Esto me hizo pensar que su forma original tal vez no sería aceptable para muchos psicólogos, y abandoné la idea de publicarlo. Desde entonces ha despertado el interés de personas muy distintas, y el doctor Hayakawa .,ha escrito un artículo al respecto en el ETC, revista de semántica. Por consiguiente, cuando contemplé la posibilidad de publicar el presente libro, éste fue uno de los primeros trabajos en que pensé.*

Sin embargo, al releerlo descubrí que durante los años que transcurrieron desde su elaboración, muchos de sus temas centrales habían sido incluidos, y tal vez mejor formulados, en otros trabajos que ahora publico. Por consiguiente, una vez más debí desecharlo, no sin cierto fastidio, y Opté por presentar, en cambio, un trabajo sobre mi enfoque de una vida plena, basado en "La persona que funciona de manera integral"; pienso que este artículo expresa los aspectos esenciales de aquél, de modo más *breve y accesible. Como concesión al pasado he convertido el antiguo título en subtítulo del presente capítulo.*

Mis ideas acerca del significado de una vida plena se basan sobre todo en mi experiencia de trabajo con los clientes, en la relación íntima que se denomina psicoterapia. Estas ideas no se apoyan en un marco de referencia escolástico o filosófico, sino que tienen un sustrato empírico, basado en la propia experiencia y adquirido por medio de la observación y participación en la lucha de personas conflictuadas y empeñadas en lograr la vida plena que anhelan.

Debo aclarar desde el comienzo que mi experiencia se debe a la posición de privilegio que me ofrece una orientación psicoterapéutica desarrollada a través de los años. Es posible que todas las psicoterapias sean básicamente similares. No obstante, puesto que ya no estoy tan seguro de ello como antes, deseo aclarar que mi experiencia terapéutica se ha desarrollado según los métodos que a mi juicio resultan más efectivos. Me refiero a la psicoterapia "centrada en el cliente".

Pienso que las experiencias terapéuticas que más enseñanzas me han brindado acerca de la vida plena fueron aquellas en las que hubo mayor movimiento; por eso intentaré describir brevemente cómo sería una terapia de este tipo llevada a cabo de manera óptima en todos sus aspectos. Si la terapia fuera inmejorable, intensiva y totalizadora, ello significaría que el terapeuta ha sido capaz de iniciar una relación subjetiva e intensamente personal con su cliente y que se ha relacionado con él, no como un científico con su objeto de estudio, ni como un médico que espera diagnosticar y curar, sino como una persona con otra persona. Esto implica que el terapeuta considera a su cliente como una persona de valor propio e incondicional, cualesquiera que sean su condición, su conducta o sus sentimientos; significa que el terapeuta se comporta de manera auténtica y enfrenta al cliente con los sentimientos que vivencia orgánicamente, sin escudarse detrás de ninguna máscara defensiva. En ese caso, el terapeuta es capaz de permitirse comprender a su cliente, sin que barreras internas le impidan sentir de la misma manera que éste en cada momento de la relación, y puede transmitirle parte de su comprensión empática. Asimismo puede sentirse cómodo al iniciar una relación de este tipo, sin saber en términos cognoscitivos hacia dónde lo llevará pero sintiéndose satisfecho de crear un clima en que el cliente pueda disfrutar de toda la libertad necesaria para llegar a ser él mismo.

Para él cliente, esta terapia óptima representa una posibilidad de indagarse y descubrir en sí mismo sentimientos extraños, desconocidos y peligrosos. Esta exploración sólo es posible si advierte que se lo acepta incondicionalmente. De esta manera el individuo se familiariza con los aspectos de su experiencia que en el pasado había excluido de su conciencia, por sentirlos demasiado amenazadores o perjudiciales para la estructura del sí mismo; descubre que puede vivenciarlos plenamente en la relación y *ser,* en cada momento, su miedo, su enojo, su ternura o su fuerza. A medida que vive estos sentimientos tan diversos en todos sus grados de intensidad ' advierte que se ha experimentado a *si mismo* y que *él es* todos esos sentimientos. Comprueba también que su conducta cambia en sentido constructivo, de acuerdo con su sí mismo recientemente experimentado. Por último, el individuo comprende que ya no debe temer a la experiencia sino aceptarla como parte de su sí mismo cambiante y en desarrollo.

Este es un breve bosquejo de los logros de la psicoterapia centrada en el cliente, cuando su funcionamiento es óptimo. Lo presento como una descripción sintética del contexto en que se han originado mis ideas sobre la vida plena.

Una observación negativa

Mis esfuerzos por vivir de manera comprensiva las experiencias de los clientes me han llevado a extraer la siguiente conclusión negativa acerca de la vida plena: pienso que ésta no es un estado de inmovilidad. Según creo, tampoco es un estado de virtud, ni de resignación, éxtasis o felicidad, ni una condición en la que el individuo se encuentra adaptado, logrado o realizado. En términos psicológicos, no se trata de un estado de reducción de pulsiones ni tensiones ni implica tampoco la homeostasis.

Pienso que, tal como han sido empleados, todos estos términos sugieren que con sólo alcanzar uno o varios de estos estados, se habrá logrado el objetivo de la vida. Sin duda alguna, para muchas personas la felicidad o la adaptación son sinónimos de una vida plena, y los sociólogos a menudo se han referido a la reducción de la tensión o a la consecución de la homeostasis o el equilibrio como si estos estados constituyeran la meta del proceso de vivir.

Mi experiencia no convalida ninguno de estos puntos de vista, lo cual me causa cierta sorpresa y preocupación. Las descripciones anteriores suponen estados de fijeza e inmovilidad y no incluyen la experiencia de los individuos que se manifestaron en considerable momento durante la relación terapéutica y que, en los años subsiguientes, parecen haber logrado verdaderos progresos en su camino hacia una vida plena. Pienso que estas personas se considerarían insultadas si se las calificara de "adaptadas" y desmentirían cualquier descripción que las representara como "felices", "resignadas" o aun "realizadas". De acuerdo con lo que sé sobre ellos, me parece erróneo afirmar que todas sus tensiones han disminuido o que se encuentran en un estado de homeostasis. Por consiguiente, me veo en la obligación de preguntarme si existe alguna posibilidad de generalizar su situación, o bien alguna definición de la vida plena que corresponda a los hechos tal como los he observado. Esto no es fácil y las afirmaciones que siguen son sólo provisionales.

Una observación positiva

Si intentara expresar en pocas palabras los hechos que he observado en relación con estas personas, podría formular la siguiente descripción:

La vida plena es un *proceso,* no una situación estática.

Es una orientación, no un destino.

La orientación que constituye una vida plena es elegida por el organismo en su totalidad siempre que disfrute de una libertad psicológica que le permita moverse en *cualquier* dirección.

Esta orientación, seleccionada organísmicamente, parece tener ciertas cualidades generales discernibles, comunes a una amplia gama de individuos únicos.

Puedo integrar estas afirmaciones en una definición que al menos sirva como base para el análisis: Desde el punto de vista de mi experiencia, una vida plena es el proceso de movimiento en una dirección que el organismo humano elige cuando interiormente es libre de moverse en cualquier sentido; las cualidades generales de la orientación elegida

parecen tener cierta universalidad.

CARACTERISTICAS DEL PROCESO

A continuación intentaré definir las características de este proceso de movimiento, tal como surgen de las personas en tratamiento.

Una mayor apertura a la experiencia

En primer término, este proceso parece implicar una creciente apertura a la experiencia. Esta frase ha cobrado para mí cada vez mayor significación, ya que he expresado que se trata del polo opuesto a la defensa. En otras ocasiones he descripto la defensa como la respuesta del organismo a experiencias que se perciben o anticipan como amenazadoras, incoherentes con la imagen que el individuo tiene de sí mismo o de su relación con el mundo. Durante un tiempo, el individuo logra que estas experiencias amenazadoras resulten inofensivas distorsionándolas o impidiendo su ingreso en la conciencia. En realidad es muy difícil ver con exactitud las propias experiencias, sentimientos y reacciones que discrepan significativamente con la imagen que uno tiene de sí mismo. En lo que respecta al cliente, gran parte del proceso de la terapia consiste en descubrir constantemente que está experimentando sentimientos y actitudes que hasta entonces no había sido capaz de advertir y "poseer" como una parte de sí n-lismo.

Si una persona pudiera abrirse por completo a su experiencia, todos los estímulos endósenos o exógenos se difundirían libremente a través del sistema nervioso sin sufrir las distorsiones impuestas por los mecanismos de defensa, y no sería necesario el mecanismo de "subcepción", por el cual el organismo es alentado acerca de las experiencias amenazadoras para el sí mismo. Por el contrario, la persona "vivirá" el estímulo, que sería totalmente accesible a la conciencia, trátese del impacto de una configuración de forma, color o sonido ambiental sobre los nervios sensitivos, una huella mnémica del pasado o una sensación visceral de miedo, placer o repugnancia.
Por consiguiente, un aspecto de este proceso que denomino "vida plena" parece ser un movimiento que se aleja del polo de las actitudes defensivas para acercarse al de la apertura a la experiencia. El individuo adquiere mayor capacidad de escucharse a sí mismo y experimentar lo que ocurre en su interior; se abre a sus sentimientos de miedo, desánimo y dolor, así como a los de coraje, ternura y pánico. Puede percibir sus sentimientos y vivirlos subjetivamente, tal como existen en él. Es más capaz de vivir de manera plena las experiencias de su organismo sin verse obligado a impedirles el acceso a la conciencia.

Tendencia al vivir existencial

A mi juicio, una segunda característica del proceso de una vida plena consiste en una mayor tendencia a vivir íntegramente cada momento. Este pensamiento puede ser mal interpretado con suma facilidad y quizá yo tampoco lo comprenda con claridad. Intentaré explicar lo que ,esto significa.

Pienso que todo momento es nuevo para la persona que se abre a **su** nueva experiencia de manera plena y sin defensa alguna. Nunca antes habrá existido la configuración compleja de estímulos internos y externos que existe en este momento. Por consiguiente, esta persona deberá ,reconocer que "lo que yo sea y haga en el momento siguiente dependerá de ese momento, y ni yo ni los demás podemos predecirlo de antemano". Con frecuencia vemos que los clientes expresan este tipo de sentimientos.

Una manera de expresar la fluidez de este vivir existencias es decir que el sí mismo y la personalidad emergen de la experiencia, que ahora ,no debe ser distorsionada o moldeada para ajustarse a determinada es preconcebida del sí mismo. Esto significa que el individuo se convierte a la vez en observador y partícipe del proceso de la experiencia organísmica, y no se ve obligado a ejercer control sobre él.

Este vivir en el momento no implica una ausencia de rigidez, de organización estricta y de imposición de la estructura sobre la experiencia. Significa, en cambio, un máximo de

adaptabilidad, un descubrimiento de la estructura en la experiencia, una organización fluida y cambiante del sí mismo y de la personalidad.

Pienso que esta tendencia al vivir existencias se observa con mucha claridad en las personas que se han embarcado en el proceso de la vida Plena; hasta se podría decir que -ésta es su característica esencial. Esta tendencia implica descubrir la estructura de la experiencia en el proceso de vivirla. Por otra parte, la mayoría de nosotros incorporamos a nuestra experiencia una estructura y evaluación preconcebidas que nunca aban-

donamos por completo, y mediante las cuales distorsionamos y simplificamos la experiencia, cuya fluidez dificulta su introducción en nuestros casilleros, cuidadosamente preparados para alojarlo. Una de las cualidades principales de los clientes que veo aproximarse a la vida plena y madura consiste en que abren su espíritu a lo que está sucediendo *ahora* y descubren la estructura de ese proceso, cualquiera que sea su naturaleza.

Mayor confianza en el organismo

Otra característica que debemos señalar es que la persona que vive el proceso de una vida plena experimenta mayor confianza en su organismo como medio para alcanzar la conducta más satisfactoria en cada situación existencias. Nuevamente intentaré explicar lo que quiero decir

con esto.

Al elegir el rumbo que adoptarán en una situación determinada, muchas personas se apoyan en ciertos principios por los que se guían, en el sistema comunicativo de algún grupo o institución, en el juicio de los otros (desde esposa y amigos hasta un "Correo sentimental") o en su propia conducta en una situación similar del pasado. Sin embargo, cuando observo a los clientes cuyas experiencias tanto me han enseñado, descubro que esos individuos son capaces de confiar en sus reacciones organísmicas en una situación nueva, porque han descubierto que si se abren a su experiencia, la orientación más útil y digna de confianza consiste en hacer lo que les "parece bien", pues de esa manera hallarán una conducta realmente satisfactoria.

He aquí la línea de pensamiento que sigo siempre que trato de comprender las razones de esta actitud. La persona totalmente abierta a su experiencia tiene acceso a todos los datos relacionados con una situación, sobre la base de los cuales podría elegir su conducta: las exigencias sociales, sus propias necesidades complejas y tal vez contradictorias, sus recuerdos de situaciones similares, su percepción de la unicidad de la situación actual, etcétera. Por cierto, los datos son, por lo general, muy complejos, pero el individuo puede permitir que todo su organismo, junto con su conciencia, considere cada estímulo, necesidad y exigencia, evalúe su intensidad e importancia relativas y descubra, luego de sopesar los distintos factores, el rumbo que mejor puede satisfacer sus necesidades en esa situación particular. Tal vez hallemos una analogía útil si comparamos a esta persona con una computadora electrónica gigantesca. Puesto que el individuo está abierto a su experiencia, ingresan en la máquina todos los datos provenientes de las impresiones sensoriales, de su memoria, de los aprendizajes anteriores y de sus estados viscerales e internos. La máquina incorpora todas estas fuerzas multitudinarias que ingresan como datos y rápidamente computa el curso de acción que deberá seguir, que representa el %-ector de satisfacción de necesidades más económico en esa situación existencias. Esta es también la conducta de la persona que procuramos describir.

La inclusión de información que no pertenece a la situación presente y la exclusión de los datos que sí se relacionan con ella son los dos defectos que más a menudo restan confiabilidad al proceso. Cuando el proceso de computación considera recuerdos y enseñanzas como si fueran *esta* realidad, y no meros recuerdos o enseñanzas, aparecen respuestas de conducta equivocadas. El error también se origina cuando se impide el acceso a la conciencia de ciertas experiencias amenazadoras y, por consiguiente, éstas quedan excluidas de la computación o bien son incorporadas a ella, pero de manera distorsionada. Sin embargo, a la persona que vive una vida plena su organismo le merece absoluta confianza, puesto que utiliza todos los datos disponibles y de esa

manera el conjunto resulta más adecuado. Por eso mismo su conducta se aproxima en una medida considerable a la satisfacción de todas sus necesidades: de estímulo, de relación con los demás y otras similares.

En esta evaluación, balance y computación, el organismo no es infalible. Siempre ofrece la mejor respuesta posible según los datos existentes, pero en ocasiones pueden faltar datos. No obstante, la apertura a la experiencia permite corregir rápidamente cualquier error o evitar la prosecución de una conducta insatisfactoria. Volviendo al ejemplo de la máquina, diremos que las computaciones están en 'un constante proceso de corrección, porque se verifican continuamente, mediante la evaluación de la conducta adoptada.

Tal vez al lector le desagrade mi analogía cibernética. Volvamos entonces a los clientes que conozco. A medida que pueden abrirse más a todas sus experiencias, descubren que pueden confiar en sus reacciones. Si "tienen ganas" de mostrar su enojo, lo hacen y comprueban que esto les produce satisfacción, puesto que al mismo tiempo perciben todos sus deseos de afecto, asociación y relación. Se asombran de su propia capacidad intuitiva para resolver -en función de conducta- las relaciones humanas complejas e inquietantes, sólo más tarde comprenden que sus reacciones internas han sido sorprendentemente eficaces para lograr una conducta exitosa.

Tendencia a un funcionamiento pleno

Me gustaría integrar estos tres elementos de la descripción de la vida plena para estructurar una imagen más coherente. Al parecer, la persona que goza de libertad psicológica tiende a convertirse en un individuo que funciona más plenamente; puede vivir en y con todos y cada uno de sus sentimientos y reacciones; emplea todos sus recursos orgánicos para captar la situación existencias externa e interna, con toda la precisión de que es capaz; utiliza de manera consciente toda la información que su sistema nervioso puede suministrarle, pero sabe que su organismo puede ser más sabio que su apercepción, y a menudo lo es; permite que todo su organismo funcione libremente y con toda su complejidad al seleccionar, entre múltiples posibilidades, la conducta que en este momento resultará más satisfactoria; puede confiar en este funcionamiento de su organismo, no porque sea infalible, sino porque, por el contrario, se encuentra dispuesto a aceptar las consecuencias de cada uno de sus actos y a corregirlos si éstos demuestran no ser satisfactorios.

Este individuo puede experimentar todos sus sentimientos y éstos le inspiran menos temor; selecciona sus propias pruebas y está más abierto a las que proceden de cualquier otra fuente; se dedica de lleno a ser y convertirse en sí mismo y así descubre que es un ser auténticamente social, dotado de un sentido realista; vive por completo en el momento, pero aprende que ésta es la mejor manera de vivir en cualquier ocasión. Se convierte en un organismo que funciona de modo más integral y, gracias a la conciencia de sí mismo que fluye libremente en su experiencia, se transforma en una persona de funcionamiento más pleno.

ALGUNAS IMPLICACIONES

Cualquier enfoque acerca de lo que constituye una vida plena contiene necesariamente muchas ¡aplicaciones, y el que estamos desarrollando no es una excepción. Espero que estas implicaciones estimulen la reflexión del lector. Hay dos o tres de ellas a las que quisiera referirme en particular.

Libertad y determinismo. Una nueva perspectiva.

La primera de estas aplicaciones puede no resultar evidente a primera vista. Se relaciona con la antigua polémica acerca del "libre albedrío", que ahora veo bajo una nueva luz.

Durante cierto tiempo he permanecido perplejo ante lo que en psicoterapia se plantea como la paradoja entre libertad y determinismo. Las experiencias subjetivas en las que el diente siente dentro de sí el poder de elegir son algunas de las más compulsivas de la relación terapéutica. Es *libre* de convertirse en sí mismo u ocultarse tras un disfraz, de progresar o regresar, de comportarse de maneras destructivas para él y los demás o bien

de maneras que aumenten su valor; en fin, es libre de vivir o morir, tanto en el sentido fisiológico como psicológico de estos términos. No obstante, en cuanto nos internamos en este campo de la psicoterapia con métodos objetivos de investigación, quedamos sometidos a un determinismo absoluto, como cualquier otro científico. Desde este punto de vista, cada pensamiento, sentimiento y acto del cliente está determinado por su pasado, y no 'puede haber nada parecido a la libertad. El dilema que intento describir no difiere del que se manifiesta en otros campos; simplemente está enfocado con mayor precisión y parece más insoluble.

Sin embargo, si consideramos la cuestión en términos de mi definición de la persona que funciona de manera integral, podremos analizarla desde una nueva perspectiva. Podríamos decir que en el momento óptimo de la terapia, la persona experimenta la libertad más completa y absoluta. Decide seguir el curso de acción que representa al vector más económico en relación con todos los estímulos internos y externos, porque ésa es la conducta más satisfactoria. Pero desde otro punto de vista igualmente valedero, podríamos decir que este mismo curso de acción está determinado por todos los factores de la situación existencial. Comparemos ahora esto con la imagen de una persona que posee defensas organizadas: este individuo elige seguir un curso de acción, pero descubre que no *puede* comportarse tal como lo había decidido; está predeterminado por los factores de la situación existencias, que incluyen sus actitudes defensivas y su negación o distorsión de algunos datos importantes. Por consiguiente, no cabe duda de que su conducta no será satisfactoria; su comportamiento está determinado, pero él no es libre de realizar una elección efectiva. Por otra parte, la persona que funciona de modo integral no sólo experimenta sino que también hace uso de la más absoluta libertad cuando elige de manera espontánea y voluntaria aquello que, por otra parte, también está absolutamente determinado.

No soy tan ingenuo como para suponer que esto resuelve de manera definitiva la oposición entre lo subjetivo y lo objetivo, entre libertad y necesidad. A pesar de ello, pienso que cuanto más plena sea la vida de una persona, tanto mayor libertad de elegir experimentará Y tanto más coincidirá su conducta con sus intenciones.

Le creatividad como elemento de la vida plena

Por cierto, la persona que se embarca en el proceso direccional que he denominado "vida plena" es una persona creativa. Su apertura sensible al mundo y su confianza en su propia capacidad de entablar relaciones nuevas en su medio la convierten en el tipo de persona de quien surgen productos creativos y cuya manera de vivir es igualmente original. No está necesariamente "adaptada" a su cultura, y con toda seguridad no es un conformista. Pero en cualquier momento y en cualquier cultura, lleva una vida constructiva, en la medida en que una satisfacción adecuada de sus necesidades le permita armonizar con el medio. En algunas situaciones culturales, tal vez este individuo puede sentirse desgraciado en ciertos aspectos, pero, sin duda, seguirá avanzando hasta ser él mismo y comportarse de una manera que le permita satisfacer por completo sus necesidades más profundas.

Pienso que cualquier estudioso de la evolución reconocería en esa persona las mayores posibilidades de adaptarse y sobrevivir en condiciones ambientales cambiantes. Se trata de un individuo 'capaz de ajustarse creativa y sólidamente a las situaciones nuevas o viejas, y digno de figurar en la vanguardia de la evolución humana.

Confiabilidad básica de la naturaleza humana

Es evidente que otra implicación del enfoque que he presentado es que la naturaleza del ser humano es constructiva y digna de confianza, cuando funciona libremente. Esta es para mí una conclusión ineludible, que surge de una experiencia de un cuarto de siglo con la psicoterapia. Cuando logramos liberar al individuo de sus actitudes defensivas y lo ayudamos a abrirse a la amplia gama de sus propias necesidades, así como también a las diversas necesidades ambientales y sociales, podemos confiar en que sus reacciones serán positivas, progresistas y constructivas. No es necesario preguntarse quién lo socializó, ya que una de sus necesidades más profundas es precisamente la de asociarse y comunicarse con los demás. A medida que se convierta en sí mismo, su socialización

adquirirá visos más realistas. Tampoco es necesario preguntarse quién controlará sus impulsos agresivos; en cuanto se abra a todos ellos, su necesidad de sentirse apreciado por los demás y su tendencia a brindar afecto serán tan intensas como sus impulsos de agresión o de apoderarse de las cosas para sí. Será agresivo en las situaciones que así lo requieran, pero no empleará esta actitud como válvula de escape. A medida que progrese su apertura hacia la experiencia, su conducta total en ésta y otras esferas será más equilibrada y realista, más apropiada para la supervivencia y el progreso de un animal altamente social.

No simpatizo con el' tan divulgado concepto de que el hombre es básicamente irracional que sus impulsos, liberados de todo control, lo conducirían a la destrucción de sí mismo y de los demás. La conducta del hombre es absolutamente racional y se mueve con una complejidad sutil y armoniosa hacia los objetivos que el organismo se propone alcanzar. " tragedia de la mayoría de nosotros consiste en que las defensas nos impiden advertir este aspecto racional, de manera que conscientemente nos movemos en cierta dirección, en tanto que organísmicamente lo hacemos en otra. Pero en la persona que vive el proceso de una vida plena, la cantidad de barreras defensivas disminuye, y esto le permite participar en los designios de su organismo. El único control sobre los impulsos que parecería existir -o que sería necesario- es un equilibrio natural e interno entre las distintas necesidades y la adopción de conductas que sigan el vector más próximo a la satisfacción de todas ellas. La experiencia de satisfacer por completo una necesidad como, por ejemplo, la agresión, el sexo, de una manera tal que impida la satisfacción de otras, tales como el compañerismo, o la ternura, es muy común en la persona cuyas defensas están sólidamente organizadas, y su frecuencia disminuye a medida que se avanza en el proceso. El individuo participa en las actividades de autorregulación de su organismo, vastas y ejas -los servomecanismos psicológicos y fisiológicos, de manera tal que vive en armonía creciente consigo mismo y con los demás.

La mayor riqueza de la vida

La última implicación que deseo mencionar es que este proceso de vivir una vida plena abarca un espectro más amplio y supone mayor riqueza que la vida mezquina de la mayoría de nosotros. Ser parte de este proceso significa que uno se embarca en **la** experiencia de vivir más sensiblemente; ésta es una empresa que muchas veces asusta y otras tantas satisface, pero que en definitiva implica mayor riqueza y variedad. Pienso que los clientes cuya terapia ha acusado movimientos significativos viven más íntimamente sus sentimientos de dolor, pero también disfrutan más de sus satisfacciones; sienten el odio con mayor claridad, pero también el amor; el miedo es una experiencia que conocen más profundamente, pero también lo es el coraje. La razón por la que pueden llevar una vida plena reside en la confianza que poseen en sí mismos como instrumentos idóneos para enfrentar la vida.

Espero haber aclarado el motivo por el cual considero que calificativos tales como feliz, resignado, bienaventurado o satisfecho no me parecen apropiados para la descripción general de este proceso que he denominado una vida plena, aun cuando la persona que se halla embarcada en él experimente cada uno de estos sentimientos en un momento dado. Los adjetivos que me parecen más adecuados son enriquecedor, estimulante, gratificante, inquietante, significativo. Estoy convencido de que este proceso de la vida plena no es para cobardes, ya que convertirse en las propias potencialidades significa crecer, e implica el coraje de ser y sumergirse de lleno en el torrente de la vida. A pesar de esto, resulta profundamente estimulante ver que cuando el ser humano disfruta de libertad interior, elige como la vida más satisfactoria este proceso de llegar a ser.

¿PERSONAS 0 CIENCIA?
UNA DISYUNTIVA FILOSOF'ICA

Aprecio el presente trabajo, pues escribirlo me resultó particularmente satisfactorio y porque aún expresa de manera adecuada mis puntos de vista. Pienso que una de las razones por las que más me agrada reside en el hecho de que fue escrito sólo para mí, ya que no tenía intención de publicarlo ni de usarlo con ningún *propósito que no fuera el de esclarecer un interrogante* y un *conflicto que se planteaban en mi interior.*

Si dirijo mi atención al pasado, puedo reconocer el origen de este conflicto: se trataba de la contradicción entre el positivismo lógico en el que fui educado, y que respetaba profundamente, y el pensamiento existencial de orientación subjetiva que se estaba desarrollando en mí *por resultarme especialmente útil en la labor terapéutica.*

No soy un estudioso de la filosofía existencias. Entré en contacto con las obras de Soren Kierkegaard y Martín Buber gracias a la insistencia de algunos estudiantes de teología que realizaban cursos conmigo en *Chicago. Me aseguraron que coincidiría con el pensamiento de estos hombres, y estuvieron bastante acertados. Si bien Kierkegaard plantea muchas cosas con las que no estoy de acuerdo de ninguna manera, a veces aparecen en su obra ciertos elementos que revelan una comprensión profunda y convicciones que expresan maravillosamente algunas ideas que siempre he tenido pero nunca fui capaz de expresar. A pesar de que Kierkegaard vivió hace cien años, no puedo dejar de considerarlo* un amigo *sensible y* muy *perspicaz. Pienso que el presente trabajo demuestra mi deuda con él, sobre todo porque la lectura de sus obras me permitió perder rigidez y, sentirme más deseoso de expresar mi propia experiencia y confiar en ella.*

Otra circunstancia que me impulsó a escribir este artículo fue el hecho de que en el momento de redactar la mayor parte de él me encontraba lejos de mis colegas, pasando el invierno en Taxco. La sección final vio la luz un año más *tarde en Granada, una isla del Caribe.*

Al igual que con otros trabajos del presente volumen, hice preparar copias de este trabajo para que lo leyeran mis colegas y alumnos. Después de varios años, siguiendo las sugerencias de otras personas, lo presenté a la revista American Psychologist, *que, para mi sorpresa, aceptó publicarlo. Lo incluyo ahora porque, en* mi opinión, *expresa mejor que cualquier otro trabajo que yo haya escrito el contexto en que para mí se sitúa la investigación,* **y** *explica la* **causa** *de* **mi** "*doble vida*" *de subjetividad y objetividad.*

INTRODUCCION

Este es un trabajo sumamente personal escrito sobre todo para mí mismo con el objeto de esclarecer un problema que ha adquirido para mí un carácter cada vez más acuciante. Sólo puede interesar a otros en la medida en que su curiosidad personal coincida con la mía. En consecuencia, dedicaré esta introducción a explicar el origen y desarrollo de este escrito.

Mientras adquiría experiencia como terapeuta, realizando la labor estimulante y enriquecedora de la psicoterapia, y mientras me desempeñaba como investigador científico para indagar algunas verdades acerca de esta última, fui tomando conciencia del abismo existente entre estas dos tareas. Cuanto mejor realizo mi trabajo terapéutico -al menos, eso creo- tanto más advierto -de manera algo vaga- que, en los momentos en que mejor me desempeño, sigo por completo los dictámenes de mi subjetividad. Análogamente, al convertirme en un investigador más eficiente, más "práctico" y más científico (creo) he sentido un creciente malestar al descubrir la distancia que existe entre mi rigurosa objetividad de científico y una subjetividad casi mística de psicoterapeuta. El resultado de ello es el presente trabajo.

Lo primero que hice fue dejarme llevar por el terapeuta que hay en mí, procurando hacerlo de la manera más adecuada y en el menor espacio -la naturaleza esencial de la psicoterapia, tal como la he vivido con muchos dientes . Deseo subrayar que se trata de un enfoque muy fluido y personal que, escrito por otra persona o por mí mismo hace dos años o dentro de dos años, sería diferente en algunos aspectos. Luego adopté el punto de vista y la actitud del científico y, como empedernido buscador de hechos en el ámbito psicológico, intenté imaginar el sentido que la ciencia puede

asignar a la terapia. Finalmente llevé adelante el debate que ya existía en mí, formulando las preguntas legítimas que cada punto de vista planteaba al otro.

Una vez llegado a este punto, descubrí que sólo había agudizado el conflicto. Ambos puntos de vista parecían más irreconciliables que nunca. Decidí analizar el material en un seminario de profesores y estudiantes, cuyos comentarios resultaron muy útiles. Durante el año siguiente, continué meditando acerca del problema hasta que ambas imágenes comenzaron a integrarse en mi interior. Más de un año después de haber escrito las primeras secciones, traté de expresar en palabras esta integración provisional y tal vez efímera.

El lector que se ocupe de seguir mis conflictos en relación con este tema descubrirá que el conjunto ha adquirido forma de drama y que yo mismo contengo todas las *dramatis personas:* el primer protagonista, el segundo, el conflicto y. finalmente la resolución. Puesto que por el momento no hay más que agregar, perrnítaseme presentar al primer protagonista -yo mismo como psicoterapeuta- y describir con toda la precisión de que soy capaz lo que parece ser la *experiencia* de la terapia.

LA ESENCIA DE LA PSICOTERAPIA EN FUNCION DE SU EXPERIENCIA

Ingreso en la relación sustentando la hipótesis -al menos cierta convicción- de que mi aprecio, mi confianza y mi comprensión del mundo interior de la otra persona conducirán a un proceso importante de llegar a ser. No la inicio como científico ni como médico que puede diagnosticar y curar con precisión, sino como persona: entro en una relación personal, porque en la medida en que vea al individuo como un objeto, aquél tenderá a convertirse realmente en un objeto.

Por consiguiente me arriesgo, pues sé que, si al profundizar en la relación se produce un fracaso, se desarrolla una regresión, o bien el cliente me rechaza y rechaza igualmente la relación que le ofrezco, me perderé a mí mismo o una parte de mí. En ciertas ocasiones este riesgo es muy real y se experimenta con gran intensidad.

Me abandono a la inmediatez de la relación, en la cual participa no sólo mi conciencia sino mi organismo total. No respondo conscientemente de manera planificada y analítica; por el contrario, reacciono frente al otro de modo irreflexivo, puesto que mi reacción se apoya en mi sensibilidad organísmica total ante él, y todo esto ocurre de manera inconsciente. Vivo la relación sobre esta base.

La esencia de algunos de los aspectos más profundos de la terapia parece consistir en una unidad de vivencia. El cliente es libre de experimentar su sentimiento con toda intensidad, como "cultura pura", sin. inhibiciones ni cuidados intelectuales, sin verlo limitado por su percepción de sentimientos contradictorios. Por ni¡ parte, soy capaz de experimentar con igual libertad mi propia comprensión de este sentimiento, sin pensamientos conscientes al respecto, sin aprensión ni temor acerca de dónde me llevará, sin ningún tipo de especulaciones diagnósticas o analíticas y sin interponer barreras cognoscitivas o emocionales que impidan "abandonarme" por completo a la comprensión. Cuando en la relación se logra experimentar de esta manera integrada, original y completa, el vínculo adquiere esa cualidad "de otro mundo" que muchos terapeutas han señalado: un sentimiento de que la relación es una especie de trance del que tanto el cliente como yo emergemos al final de la hora como quien sale de un pozo o de un túnel profundo. En estos momentos hay una relación "yo-tú", según la frase de Buber, un vivir en la experiencia intemporal que se desarrolla *entre* el cliente y yo. Esto es precisamente lo contrario de la tendencia a ver al cliente o a mí mismo como objeto: es el punto máximo de la subjetividad personal.

Con frecuencia advierto que no *sé,* en términos cognoscitivos, cuál es el destino de esta relación inmediata. Es como si ambos, el cliente y yo, nos deslizáramos, a menudo con temor, en el flujo del llegar a ser, un proceso que nos arrastra. Puesto que el terapeuta ya se ha permitido flotar, en ocasiones anteriores, en este río de la experiencia de la vida y lo ha hallado gratificante, cada vez siente menos temor a sumergirse en él. NE propia confianza facilita -las cosas para el cliente, que poco a poco comienza a dejarse flotar. A veces parece que esta corriente de experimentación conduce a un objetivo determinado. Tal vez en este sentido lo más acertado sería decir que su carácter gratificante reside en el proceso mismo y la principal recompensa consiste en permitirnos, tanto al cliente como yo, dejarnos llevar luego por el proceso del devenir, independientemente uno

del otro.

A medida que la terapia avanza, el cliente descubre que se atreve a convertirse en sí mismo, a pesar de las duras consecuencias que sin duda deberá sobrellevar en cuanto lo haga. ¿Qué significa convertirse en uno mismo? Al parecer, significa que disminuye el temor a las propias reacciones organísmicas irreflexivas y aumenta la confianza y aun el afecto que despierta la diversidad de sentimientos y tendencias complejos y ricos en el nivel orgánico u organísmico del individuo. En lugar de actuar como el guardián de un conjunto de impulsos peligrosos e impredecibles, de los cuales sólo unos pocos emergen a la superficie, la conciencia se convierte en cómodo albergue de una rica variedad de impulsos, sentimientos y pensamientos, que demuestran ser capaces de autogobernarse muy satisfactoriamente cuando no existe una vigilancia temerosa o autoritaria.

Este. proceso de llegar a ser uno mismo implica una profunda experiencia de elección personal. El individuo advierte que puede escoger entre seguir ocultándose bajo un disfraz o arriesgarse a ser él mismo; descubre que es un agente libre, dotado del poder de destruir a otro o a sí mismo, pero también de la capacidad de mejorarse y mejorar a los demás. Ante esta disyuntiva, que le presenta la realidad de manera descarnada y le exige adoptar una decisión, el individuo elige moverse en la dirección de ser él mismo.

Pero el hecho de ser él mismo no "resuelve problemas". Simplemente inicia una nueva manera de vivir, donde los sentimientos se experimentan con mayor profundidad, y de manera más intensa. El individuo se siente más original, y por consiguiente más solo, pero gracias al mayor realismo que ha adquirido, elimina el elemento artificial de sus relaciones con los demás y, en consecuencia, éstas se tornan más profundas y satisfactorias, puesto que logra incluir en ellas los aspectos más reales de la otra persona.

Otro modo de ver este proceso - o esta relación- sería considerar que constituye un aprendizaje por parte del cliente (y también del terapeuta, aunque en menor grado); sin embargo, es un aprendizaje poco común. Catl titiiica se destaca por su complejidad y, en los casos más profundos, resulta difícil verbalizarlo. A menudo se trata de aprendizajes muy sencillos, tales como "Yo soy diferente de los demás"; "Lo odio"; "*Tengo* miedo de sentirme dependiente"; "Me tengo lástima"; "Estoy centrado en mí mismo"; "Tengo sentimientos de ternura y amor"; "Podría llegar a ser lo que quiero ser", etcétera. A pesar de su aparente simplicidad, estos aprendizajes tienen una significación nueva y difícil de definir. Podemos imaginarla de varias maneras: son aprendizajes referentes al sí mismo, puesto que se basan en la experiencia, y no en símbolos; se asemejan al aprendizaje del niño que sabe que "dos más dos son cuatro" pero un buen día, jugando con dos objetos y otros dos, realiza de pronto en su *experiencia* un aprendizaje totalmente nuevo: que "dos más dos, *sí* son cuatro".

También podemos decir que estos aprendizajes representan un intento tardío de hacer coincidir símbolos y significados en el mundo de los sentimientos, tarea ya lograda en el ámbito cognoscitivo. En el plano intelectual, seleccionamos un símbolo y lo combinamos cuidadosamente con el significado que una experiencia tiene para nosotros. Por ejemplo, cuando digo que algo ocurrió "gradualmente", antes de pronunciar esa palabra, he examinado con rapidez (sobre todo de manera inconsciente) otros términos tales como "lentamente", "imperceptiblemente", "paso a paso", etcétera, que he rechazado por considerar que no describen la experiencia con precisión. Pero en el ámbito de los sentimientos, nunca hemos aprendido a simbolizar la experiencia con exactitud. ¿Qué es esto que siento surgir en mí mismo, en la seguridad que me da una relación de aceptación? ¿Será tristeza, furia, remordimiento, lástima de mí mismo, rabia por las oportunidades perdidas? Me muevo con torpeza alrededor de un amplio conjunto de símbolos, probándolos todos, hasta que uno "encaja", "suena bien", parece coincidir con la experiencia organísmica. Al desarrollar esta búsqueda, el cliente descubre que debe aprender el lenguaje del sentimiento y la emoción como si fuera una criatura que aprende a hablar, o bien, lo que es aun peor, reconoce que debe abandonar un lenguaje falso antes de aprender el verdadero.

Tratemos de definir esta clase de aprendizaje desde otro punto de vista; esta vez lo haremos describiendo lo que no es. Se trata de un tipo de aprendizaje que no puede enseñarse, puesto que su esencia reside en el autodescubrimiento. En lo que respecta al "conocimiento" estamos

acostumbrados a pensar que una persona lo enseña a otra, siempre que ambas posean la motivación y capacidad adecuadas; pero en el aprendizaje significativo que se produce en la terapia, una persona *no puede* enseñar a otra, ya que esto destruiría la esencia misma del aprendizaje. Yo podría enseñar a un cliente que le conviene ser él mismo, que no es peligroso percibir libremente sus sentimientos, etcétera. Cuanto mejor aprenda esto, menos lo habrá incorporado de manera significativa, basado en su propia experiencia y en el descubrimiento de su verdadero sí mismo. Kierkegaard considera a este último tipo de aprendizaje como verdadera subjetividad y señala con razón que no puede ser comunicado ni transmitido directamente. Si una persona desea inducir este aprendizaje en otra, todo lo que puede hacer es crear ciertas condiciones que lo hagan *posible,* de ningún modo imponerlo.

Por último, podemos decir en relación con este aprendizaje que el cliente adquiere la capacidad de simbolizar un estado total y unificado; es decir, de describir de 'manera integrada el estado del organismo en lo que respecta a la experiencia, al sentimiento y al conocimiento. Para complicar aun más las cosas, parece que no siempre es necesario expresar esta simbolización. Habitualmente se hace, porque el cliente desea transmitir al terapeuta al menos una parte de sí, pero tal vez esto no sea imprescindible. El único aspecto necesario es el reconocimiento interno del estado total, unificado e inmediato que yo soy "en este momento". La esencia de la terapia es, por ejemplo, descubrir que en este instante mi unicidad consiste simplemente en que "estoy muy asustado ante la posibilidad de convertirme en alguien diferente". El cliente capaz de sentir esto estará en condiciones de reconocer estados semejantes que aparezcan en el futuro. Con toda seguridad, también podrá advertir e identificar con mayor precisión otros sentimientos existenciales que surjan en él. Así se aproximará a un estado de máxima autenticidad, donde *será,* de manera más integrada, lo que es organísmicamente. Esta parece ser la esencia de la terapia.

LA ESENCIA DE LA PSICOTERAPIA EN FUNCION DE LA CIENCIA

Ahora cederé la palabra al segundo protagonista: yo mismo como científico.

El objetivo que se persigue al analizar los complejos fenómenos de la psicoterapia desde el punto de vista de la lógica científica y con los métodos de la ciencia consiste en alcanzar una *comprensión* de los fenómenos. En términos científicos, esta última representa un conocimiento objetivo de los acontecimientos y las relaciones funcionales existentes entre ellos. La ciencia también brinda la posibilidad de predecir y controlar estos acontecimientos con mayor precisión, pero ésta no es una consecuencia necesaria de sus esfuerzos. Si la ciencia lograra todos sus objetivos en el terreno de la psicoterapia, tal vez sabríamos que ciertos elementos se asocian con determinados resultados. En ese caso, sería posible también predecir el resultado de un caso particular de relación terapéutica según los elementos que incluya (esto siempre dentro de ciertos límites de probabilidad). De esta manera se podrían controlar los resultados de la terapia mediante el simple manejo de los elementos que forman parte de la relación terapéutica.

Debe quedar claro que, independientemente de la profundidad que nuestra investigación científica pueda alcanzar, ésta jamás nos serviría para descubrir ninguna verdad absoluta; sólo puede describir relaciones dotadas de un alto grado de probabilidad. Tampoco podríamos llegar a extraer conclusiones de carácter general acerca de las personas, las relaciones o el universo; sólo podremos describir relaciones entre acontecimientos observables. Si la ciencia. siguiera, en el campo de la psicoterapia, los mismos pasos que ha dado en otros ámbitos, los modelos de trabajo que se obtendrían (durante la elaboración de la teoría) se alejarían cada vez más de la realidad tal como la perciben los sentidos. La descripción científica de la terapia y de la relación terapéutica se parecería cada vez *menos* a la experiencia de estos fenómenos.

Desde el comienzo, resulta evidente que, por ser la terapia un fenómeno complejo, las mediciones serán difíciles. A pesar de ello, "todo lo que existe merece ser medido", y puesto que se considera a la terapia una relación significativa con ¡aplicaciones de vasto alcance, vale la pena superar las dificultades con el objeto de descubrir las leyes que gobiernan la personalidad y las relaciones interpersonales.

En la psicoterapia centrada en el cliente, ya existe una teoría de carácter provisional (aunque no

es una teoría en el sentido estrictamente científico) que nos proporciona un punto de partida para la Colección de hipótesis. Para los fines del presente análisis, tomemos algunas de las hipótesis preliminares que pueden extraerse de esa teoría y observemos las características que presentan desde el punto de vista científico. Por ahora omitiremos enunciar la teoría en términos de lógica formal, más aceptables, y consideraremos sólo unas pocas hipótesis.

Comencemos por enunciar tres de ellas en su forma primitiva:

1. La aceptación del cliente por parte del terapeuta determina en el cliente una mayor aceptación de sí mismo.
2. Cuanto rnás perciba el terapeuta al cliente como persona y no como objeto, tanto más llegará el cliente mismo a percibiese como persona y no como objeto.
3. En el transcurso de la psicoterapia se verifica en el cliente un tipo de aprendizaje de sí mismo exitoso y vivencias.

¿Cómo haríamos para expresar y verificar cada una de estas hipótesis * en términos operacionales? ¿Cuáles serían los resultados generales de estas verificaciones?

-(Algunos se sorprenderán al ver que hipótesis relacionadas con experiencias tan subjetivas son tratadas como temas de una ciencia objetiva. Sin embargo, el pensamiento psicológico más acabado ha superado ampliamente el conductismo primitivo y ha reconocido que la objetividad de la psicología como ciencia reside en su método, no en su contenido. Por consiguiente, los sentimientos y las aprensiones, tensiones, safisfacciones o reacciones más subjetivas pueden encararse desde un punto de vista científico, siempre que sea posible definirlos con precisión en términos operacionales. Stephenson, entre otros, defendió con energía este punto de vista (en sus Postulados del Conductismo) y mediante su técnica Q ha contribuido a objetivar material muy subjetivo con fines de estudio científico.)

El presente trabajo no se propone contestar estas preguntas en detalle, ya que la investigación realizada hasta ahora suministra algunas respuestas generales. En el caso de la primera hipótesis, se podrían seleccionar o elaborar ciertos instrumentos para medir la aceptación; éstos serían tests de actitudes, objetivos o proyectivos, la técnica Q, o algo semejante. Tal vez estos mismos instrumentos, con instrucciones o actitudes mentales ligeramente distintos, podrían utilizarse para medir la aceptación del cliente por parte del terapeuta y la autoaceptación de aquél. Se asignaría entonces un cierto puntaje operacional al grado de aceptación del terapeuta, mientras las mediciones previas y posteriores al tratamiento indicarían el cambio en la autoaceptación del cliente. La relación entre el cambio y la terapia podría determinarse comparando los cambios operados durante el tratamiento con los ocurridos durante un período de control o en un grupo de control. Finalmente podríamos descubrir si hubo alguna relación entre la aceptación por parte del terapeuta y la autoaceptación del diente, definidas en términos operacionales, y determinar la correlación entre ambas.

La segunda y tercera hipótesis suponen una verdadera dificultad en lo que respecta a la medición, pero no hay motivo para pensar que se trata de un obstáculo insuperable, puesto que el grado de precisión de las mediciones psicológicas aumenta constantemente. El instrumento que desearíamos emplear para verificar la segunda hipótesis sería algún test de actitudes o del tipo Q, que nos permitiría evaluar la actitud del terapeuta hacia el cliente y la de éste hacia sí mismo. En este caso el continuo se extenderá desde la consideración objetiva de un objeto externo hasta una vivencia personal y subjetiva. Los parámetros de la tercera hipótesis serían fisiológicos, ya que parece posible suponer que el aprendizaje basado en la propia experiencia tiene concomitantes fisiológicos mensurables. Otra posibilidad consistiría en inferir el alcance del aprendizaje basado en la propia experiencia a partir de su eficacia, y evaluar así la eficiencia del aprendizaje en diferentes terrenos. Esto último excede las posibilidades de nuestra metodología actual, pero tal vez en un futuro no muy lejano se pueda definir y verificar con criterio operacional.

Daremos algunos ejemplos para ilustrar nuestro análisis en términos más concretos. Imaginemos que la aceptación por parte del terapeuta conduce a la autoaceptación del paciente, y que la correlación entre estas dos variables es aproximadamente 0,70. Podría suceder que no fuera posible verificar la segunda hipótesis según su enunciado original, pero que, en cambio, descubriéramos que la autoaceptación del paciente aumenta en la misma medida en que su terapeuta lo percibe como persona.

Esto nos indicaría que el hecho de que la terapia se centre en el cliente es efectivamente un elemento de aceptación, pero que guarda escasa relación ,con la posibilidad de que éste se convierta en persona. Supongamos también que logramos confirmar la tercera hipótesis, al comprobar que en la terapia se produce un cierto tipo de aprendizaje descriptible, basado en la propia experiencia, que no se observa en los grupos de control.

Si pasamos por alto los prerrequisitos y ramificaciones de los hallazgos y obviamos las derivaciones inesperadas que podrían surgir en la dinámica de la personalidad (puesto que es difícil imaginarlas de antemano), el párrafo precedente nos da cierta idea de lo que la ciencia puede ofrecer en este terreno. Puede suministrarnos una descripción más exacta de los acontecimientos y cambios que se producen en la terapia; iniciar la formulación de algunas leyes provisionales acerca de la dinámica de las relaciones humanas y, por último, enunciar en términos claros y empíricamente verificables la probable correlación existente entre las condiciones del terapeuta -o de la relación- y las conductas del cliente. Ya que la ciencia ha alcanzado estos logros en campos tales como la percepción y el aprendizaje, tal vez pueda hacer lo mismo en el terreno de la psicoterapia y del cambio de la personalidad. Las eventuales formulaciones teóricas deberían unificar todas estas esferas y enunciar las leyes que parecen gobernar las alteraciones de la conducta humana, sea en las situaciones que clasificamos como percepción y aprendizaje o en los cambios más globales y molares que ocurren durante la psicoterapia y que incluyen tanto la percepción como el aprendizaje.

ALGUNOS TEMAS DE DISCUSION

He aquí dos métodos diferentes para percibir los aspectos esenciales de la psicoterapia, dos puntos de vista dispares acerca de cómo internarse en los sectores desconocidos de este territorio. Tal como aquí se presentan -y como son, por lo general, en la realidad-, ambas descripciones no parecen tener puntos comunes; cada una representa una manera definida de concebir la terapia, y ambas son, al parecer, caminos eficaces para llegar a sus verdades significativas. Cada vez que estos puntos de vista son sustentados por individuos o grupos diferentes surge la discordia; cuando una persona, como yo, por ejemplo, considera que ambos enfoques son acertados, se siente conflictuado por sostener ambas orientaciones. Aunque en un nivel superficial puedan reconciliarse o considerarse complementarios, pienso que, en un plano más profundo, surgen entre ellos muchas contradicciones. Quisiera plantear algunos de los problemas que se me presentan en relación con estos puntos de vista.

Las preguntas del científico

En primer lugar deseo enunciar algunas preguntas que el punto de vista científico formula al punto de vista basado en la propia vivencia (en ambos casos se trata de denominaciones provisionales). El científico práctico escucha el relato vivencias y luego dice:

1. "En primer término: ¿cómo sabe usted que este informe, o cualquier otro informe anterior o posterior es cierto? ¿Cómo sabe que guarda alguna relación con la realidad? Si hemos de confiar en que la experiencia interna y subjetiva revela la verdad sobre las relaciones humanas o sobre las maneras de modificar la personalidad, entonces el yoga, la doctrina cristiana, la dianética y las alucinaciones de un psicótico que se cree Jesucristo son todas ciertas, tan ciertas como este informe. Cada una representa la verdad tal como la percibe en su interior un individuo o un grupo. Si queremos evitar este atolladero de verdades múltiples y contradictorias debemos volver al único método capaz de acercamos más que ningún otro a la realidad: el método científico."
2. "En segundo lugar, este enfoque basado en la propia vivencia impide el perfeccionamiento de la habilidad terapéutica o el descubrimiento de los elementos menos satisfactorios de la relación. A menos que consideremos que la presente descripción es perfecta -lo cual es poco probable-, o admitamos que el nivel de la experiencia inmediata en la relación terapéutica es el más efectivo que se pueda alcanzar -lo cual es igualmente improbable , habrá defectos, imperfecciones y puntos oscuros en la versión que estamos considerando. ¿Cómo se descubrirán y corregirán esas deficiencias? El punto de vista basado en la propia vivencia no puede proponer más que un método de ensayo y error para alcanzar este objetivo; éste es un proceso lento que no ofrece verdaderas garantías. Incluso las críticas y sugerencias ajenas son

de poca utilidad, por cuanto no surgen de la experiencia misma y, por consiguiente, carecen de la autoridad vital que ésta podría conferirles. En este caso, el método científico y los procedimientos del moderno positivismo lógico tienen mucho que ofrecer. Cualquier experiencia susceptible de ser descripta puede serio en términos operacionales. Se pueden formular hipótesis y verificarlas, para luego separar lo verdadero de lo falso. Este parece ser el único camino seguro para progresar, corregirse y acrecentar los conocimientos."

3. El científico hace aún otro comentario: "Esta descripción de la experiencia terapéutica parece implicar que en ella hay elementos que no pueden predecirse. que opera con algún tipo de espontaneidad o libre albedrío operativo (perdonando la expresión). Es como si parte de la conducta del cliente -3- quizá también parte de la del terapeuta- no estuviera predeterninada, no fuera un eslabón de una secuencia de causa y efecto. No deseo ponerme metafísico, pero ¿puedo preguntar si esto es derrotismo? Puesto que indudablemente podemos descubrir las causas de *gran parte* de la conducta -usted mismo habla de crear las condiciones para que surjan determinadas conductas-, ¿por qué darse por vencido en cierto momento? ¿Por qué no *proponerse* al menos descubrir las causas de *toda* la conducta? Esto no significa que el individuo deba considerarse un autómata, pero no detendremos nuestra búsqueda de los hechos por creer que algunas puertas permanecerán cerradas para nosotros."
4. Finalmente, el científico no puede comprender por qué el psicoterapeuta, el experimentalista, habría de impugnar el único instrumento y método gracias al cual se han alcanzado la mayoría de los progresos que valoramos. "Al curar la enfermedad, prevenir la mortalidad infantil, lograr cosechas más abundantes, conservar alimentos, fabricar todas las cosas que hacen más cómoda la vida -desde los libros hasta el nylon- y comprender el universo, ¿cuál es la piedra fundamental? Es el método de la ciencia, aplicado a todos éstos y a muchos otros problemas. Es cierto que también ha desarrollado instrumentos bélicos -es decir, ha servido tanto a los propósitos destructivos como constructivos del hombre-, pero aun en estos casos su utilidad social potencial es muy grande. ¿Por qué habríamos de poner en duda la validez de este enfoque en el campo de las ciencias sociales? Por cierto, los progresos han sido lentos y todavía no se ha formulado otra ley tan trascendente como la de la gravedad, pero ¿hemos de abandonar este enfoque por pura impaciencia? ¿Qué alternativa nos ofrece iguales esperanzas? Si estamos de acuerdo en que los problemas sociales requieren urgente solución y si la psicoterapia puede iluminar la dinámica más importante y significativa de la modificación de la conducta humana, se deben aplicar a ella los cánones más rigurosos del método científico; tal vez así alcanzaremos con más rapidez un conocimiento provisional de las leyes que gobiernan la conducta individual y la modificación de las actitudes."

Las preguntas del experimentalista

Aunque a juicio de algunas personas las preguntas del científico ponen punto final a la cuestión, sus comentarios están lejos de satisfacer al terapeuta que ha vivido la experiencia de la psicoterapia. Por este motivo, presenta varias objeciones al enfoque científico.

1. "En primer lugar, la ciencia siempre tiene relaciones con el otro, el objeto. Diversos epistemólogos, e incluso Stevens, el psicólogo, señalan que uno de los elementos básicos de la ciencia consiste en que siempre se relaciona con el objeto observable, el otro observable. Esto es cierto aun cuando el científico experimente consigo mismo, puesto que para hacerlo se trata a sí mismo como individuo observable. Jamás se relaciona con el yo que vive la experiencia. Ahora bien, esta característica de la ciencia ¿no significa que debe mantenerse siempre ajena a una experiencia como la psicoterapia, que es muy personal, altamente subjetiva en un aspecto, y que depende por completo de la relación entre dos individuos, cada uno de los cuales es un yo que vive la experiencia? Por supuesto, la ciencia puede estudiar los acontecimientos que ocurren, pero siempre permanece ajena a lo que está sucediendo. Si quisiéramos emplear una analogía podríamos decir que la ciencia puede hacer una autopsia de los acontecimientos muertos de la psicoterapia, pero por su naturaleza misma nunca puede penetrar en su fisiología viviente. Por esta razón, los terapeutas reconocen -por lo general intuitivamente- que cualquier progreso en la terapia, cualquier conocimiento nuevo en este campo, cualquier hipótesis significativa debe surgir de la experiencia de terapeutas y clientes, y nunca puede provenir de la ciencia. Usaremos una nueva analogía: ciertos cuerpos celestes fueron descubiertos simplemente mediante el estudio de los datos científicos referentes a la trayectoria de las estrellas; más tarde los astrónomos buscaron

estos astros hipotéticos y los encontraron. Parece muy poco factible que ocurra algo semejante con la terapia, puesto que la ciencia no tiene nada que decir acerca de la experiencia personal interna que 'yo' tengo en la psicoterapia. Sólo puede referirse a los acontecimientos que suceden en 'él'."

2. "Puesto que el campo de la ciencia es el 'otro', el 'objeto', todo lo que ella toca se transforma en objeto. Esto nunca ha sido un problema en las ciencias físicas, pero ha creado ciertas dificultades en el campo de las ciencias biológicas. Un gran número de médicos opinan que la tendencia creciente a considerar el organismo humano como un objeto, a pesar de su utilidad científica, puede resultar lamentable para el paciente. Preferirían que se lo volviera a considerar como persona. Sin embargo, es en las ciencias sociales donde este problema adquiere visos de gravedad, ya que significa que las personas que estudia el científico social son siempre objetos. En la terapia, tanto el cliente como el terapeuta se convierten en objetos de disección, y no en una persona con quien es posible iniciar una relación viviente. A primera vista, esto puede no parecer importante; podemos decir que el individuo considera a los demás como objetos cuando asume el papel de científico y que puede, si así lo desea, abandonar este papel y convertirse en una persona. Pero si indagamos más, veremos que ésta no pasa de ser una respuesta superficial. ¿Qué ocurrirá si nos proyectamos hacia el futuro y suponemos que estamos en posesión de las respuestas a la mayoría de las preguntas que investiga la psicología contemporánea? Entonces nos veríamos obligados a tratar a los demás -y aun a nosotros mismos- corno a objetos. El conocimiento de todas las relaciones humanas sería tan amplio que, en lugar de vivir las relaciones irreflexivamente, nos limitaríamos a conocerlas. Ya podemos vislumbrar el comienzo de tal situación en la actitud de los padres muy cultos que saben que el afecto 'es bueno para el niño'. El saber esto a menudo les impide ser ellos mismos libre e irreflexivamente -ya sean afectuosos o no-. Vemos que el desarrollo de la ciencia en un ámbito como el de la psicoterapia es irrelevante desde el punto de vista de la experiencia, o bien puede dificultar la tarea de vivir la relación como un hecho personal."

3. El experimentalista tiene aún otra preocupación: "Cuando la ciencia transforma a las personas en objetos, como ya dijimos, ello produce otra consecuencia: su resultado final es que promueve la manipulación. Esto último no tiene igual vigencia en problemas como la astronomía, pero en las ciencias físicas y sociales el conocimiento de los acontecimientos y sus relaciones conduce al manejo de algunos elementos de la ecuación. Esto es incuestionablemente cierto en lo que respecta a la psicología, y no lo es menos en relación con la psicoterapia. Si conocemos a la perfección el proceso de aprendizaje, empleamos ese conocimiento para manejar a las personas como si fueran objetos. Esta afirmación no pretende ser un juicio de valor acerca de la manipulación. Un juicio de esa naturaleza puede plantearse en términos éticos. Utilizando los conocimientos a que me refiero, incluso seremos capaces de llegar a manejamos a nosotros mismos como objetos. De esta manera, si sé que cuando se repasa un tema varias veces el aprendizaje es más rápido que cuando uno se concentra en la lección durante largos períodos, puedo emplear este conocimiento para manejar mi aprendizaje del castellano. Pero el conocimiento otorga poder. Cuando conozco las leyes del aprendizaje, las uso para manejar a otros por medio de las diversas formas de la propaganda o de la predicción y el control de las respuestas. No es exagerado afirmar que el aumento del caudal de conocimientos en las ciencias sociales preludia el advenimiento del control social, el control de la mayoría por la minoría. Esto implica una tendencia igualmente intensa al debilitamiento o a la destrucción de la persona existencial. Cuando todos son considerados objetos, pierde fuerza, se devalúa o se destruye el individuo subjetivo, el sí mismo interior, la persona en proceso de transformación, la conciencia irreflexivo de ser, todo el aspecto interno del vivir. Hay dos libros que ilustran magnificamente esa situación. Uno de ellos, *Walden Two,'de* Skinner, constituye una descripción del paraíso hecha por un psicólogo. A menos que haya deseado escribir una sátira mordaz, Skinner debe haber pensado que su paraíso era un lugar envidiable. En todo caso, es el paraíso de la manipulación; a menos que uno forme parte de un consejo gubernamental, las posibilidades de ser realmente una persona son ínfimas' El otro libro, *Brave New World,"* de Huxley, es sólo una sátira, pero describe vívidarnente el debilitamiento de la personalidad humana que, según el autor, se asocia con el aumento de conocimientos psicológicos y biológicos. En términos concretos, parece que el desarrollo de las ciencias sociales (tal como ahora se las concibe y estudia) conduce a la dictadura social y a la pérdida de la personalidad individual. Los peligros que Kierkegaard vio hace un siglo parecen ahora mucho más reales que antes, a causa del mayor caudal de conocimientos que hoy existe."

4. "Finalmente dice el experimentalista-, ¿no indica todo esto que las consideraciones éticas

son más importantes que las científicas? No se me oculta el valor de la ciencia como instrumento y sé que puede ser un instrumento muy valioso, pero, a menos que se halle en manos *de personas éticas,* ¿no puede convertirse en un ídolo al que se inmolan víctimas? Hemos tardado mucho tiempo en reconocer la existencia de este problema, ya que en el caso de las ciencias físicas sólo adquirió verdadera importancia después que hubieron pasado varios siglos. En las ciencias sociales los conflictos éticos surgen con más rapidez, puesto que se trata de personas; pero en la psicoterapia aparecen aun con mayor urgencia y profundidad. En ella lo subjetivo, lo interno y lo personal alcanzan su expresión máxima; las relaciones se viven, no se estudian; el resultado no es un objeto, sino una persona que siente, elige, cree y actúa como tal y no como un autómata. He aquí también uno de los aspectos fundamentales de la ciencia: la exploración objetiva de los aspectos más subjetivos de la vida, la reducción a hipótesis, y eventualmente a teoremas, de lo que se ha considerado más personal, más íntimo y privado. Puesto que hemos descripto con tanta precisión ambos puntos de vista, debemos llevar a cabo una elección: una elección de valores personal y ética. Podemos hacerla por omisión, al no plantearnos la disyuntiva, o bien podemos realizar una elección que nos permita conservar de alguna manera ambos valores, pero de todos modos estamos obligados a elegir. Propongo que meditemos larga y profundamente antes de abandonar los valores que conducen a ser una persona, a vivenciar y vivir una relación, a llegar a ser, que pertenecen al sí mismo como proceso, al sí mismo en el momento existencias, al sí mismo interno y subjetivoque vive".

El dilema

He aquí los puntos de vista opuestos que aparecen explícita y más a menudo implícitamente en el pensamiento psicológico actual. He aquí los términos del conflicto tal como surge en mí: ¿Hacia dónde nos dirigimos? ¿En qué dirección nos movemos? ¿Se ha planteado correctamente el problema o es una falacia? ¿Cuáles son los errores de apreciación? Si hemos captado su esencia, ¿estamos obligados a elegir uno u otro enfoque? En tal caso, ¿cuál de ellos elegiremos? ¿No existirá una alternativa más amplia, capaz de incluir ambos puntos de vista sin perjudicar a ninguno de los dos?

UN CONCEPTO MODIFICADO DE LA CIENCIA

Durante el año transcurrido desde que escribí al material precedente, he discutido esporádicamente este asunto con alumnos, colegas y amigos. Estoy muy agradecido a algunos de ellos por haberme sugerido ideas que luego se arraigaron en mí.' Poco a poco he llegado a creer que el error más importante del planteo original residía en la definición de ciencia. Quisiera corregir aquel error en esta sección e integrar los nuevos puntos de vista en la siguiente. Creo que el mayor inconveniente residía en considerar a la ciencia como algo que "está allí", que se escribe con mayúscula y es un "cuerpo de conocimientos" que existe en el espacio y en el tiempo. Como muchos otros psicólogos, pensaba en la ciencia como en una colección sistematizado y organizada de datos verificados provisionalmente, y veía en su metodología un medio para acumular y comprobar conocimientos que contaba con la aprobación social. La consideraba algo así como un depósito del que todos podían sacar agua -con una garantía de pureza del 99 %-. Cuando se la encara de esta manera externa e impersonal parece razonable ver en la Ciencia no sólo un modo excelso de descubrir conocimientos, sino también algo que supone una tendencia a la despersonalización, a la manipulación, una negación de la libertad básica de elegir, cuya vigencia he comprobado en la psicoterapia. A continuación deseo definir el enfoque científico desde una perspectiva distinta y, así espero, más exacta.'

La ciencia las personas

La ciencia sólo existe en las personas. Todas las etapas de un proyecto científico -su comienzo, su desarrollo y su conclusión provisional- es aquello que resulta aceptable para el sujeto y sólo puede comunicarse a aquellos que están en condiciones subjetivas de recibir comunicación. También la utilización de la ciencia queda en manos de personas que buscan los valores significativos para ellas. Estas afirmaciones resumen en pocas palabras el cambio que deseo introducir en mi descripción de la ciencia. Analicemos las diversas fases de la ciencia desde este

punto de vista.
(* Quiero agradecer especialmente los trabajos, publicados e inéditos, de Robert M. Lipgar, Ross L. Mooney, David A. Rodgers y Eugene Streich y las discusiones mantenidas con ellos. Mi propio pensamiento se ha enriquecido tanto por su contacto *Y* se ha entretejido con el de estos autores hasta tal punto que no sabría cómo recongcer los aportes específicos. Sólo sé que el material que presento a continuación expresa muchas de sus ideas. También he aprendido mucho de la correspondencia que antuve con Anne Roe y Walter Smet acerca de este trabajo.)

La etapa creativa

. La ciencia se origina en una persona determinada que persigue metas, propósitos y valores de significado personal y subjetivo. Su "deseo de descubrir" forma parte de esta búsqueda en ciertos campos. Por consiguiente, si ha de ser un buen científico debe sumergirse en la experiencia, ya sea en el laboratorio de física, en el mundo de la vida vegetal o animal, en el hospital, la clínica o el laboratorio psicológico. Esta inmersión es total y subjetiva y se asemeja a la ya descripta del terapeuta en la terapia. El científico *siente* su campo de interés, lo vive; no se limita a pensar en el problema en cuestión: deja que su organismo asuma el mando y reaccione ante el medio, tanto en el nivel cognoscitivo como en el inconsciente. Así llega a sentir más cosas que las que podría verbalizar acerca de su campo de trabajo y reacciona organísmicamente en función de relaciones no presentes en su apercepción.

De esta inmersión completa y subjetiva emerge una configuración creativa, un sentido de orientación, un planteo vago de relaciones hasta entonces ignoradas. Esta configuración creativa se talla, se precisa y se formula en términos más claros hasta constituir una hipótesis: una profesión de fe preliminar, personal y subjetiva. El científico recurre al sentimiento de que "existe tal o cual relación, y la existencia de este fenómeno reviste importancia desde el punto de vista de mis valores personales".

Estoy describiendo la fase inicial de la ciencia, tal vez la más importante, que los científicos norteamericanos en particular los psicólogos suelen minimizar o ignorar. No se trata de que se la haya negado, sino de que, por lo general, se la ha olvidado. K'enneth Spence, refiriéndose a este aspecto de la ciencia, ha dicho que simplemente "se la da por sentada".' Como ocurre con muchas otras experiencias que se dan por sentadas, también se lo suele olvidar. No cabe duda de que toda ciencia y toda investigación científica individual se han originado en la matriz de la experiencia inmediata, personal y subjetiva.

La confrontación con la realidad

Mediante un proceso creativo, entonces, el científico ha alcanzado su hipótesis, su profesión de fe. Pero, ¿concuerda ésta con la realidad? La experiencia nos demuestra que es fácil engañarnos y confiar en cosas que luego ella misma señala como falsas. ¿Cómo saber si esta creencia inicial guarda alguna relación real con los hechos observados? Puedo responder a esto de varias maneras. Por ejemplo, puedo tomar una serie de precauciones al observar los hechos, para asegurarme de no estar engañándome a mí mismo; puedo consultar a otros que también hayan procurado evitar el autoengaño y aprender así nuevas maneras de detectar aquellas ideas que no ofrecen garantías por basarse en observaciones mal interpretadas; en síntesis, puedo comenzar a usar toda la compleja metodología que ha acumulado la ciencia. Descubro que la formulación de mi hipótesis en términos operacionales evitará muchos callejones sin salida y conclusiones falsas; que los grupos de control me permiten evitar inferencias erróneas; que las correlaciones, cocientes tau y razones críticas y todo el conjunto de procedimientos estadísticos me ayudarán a formular sólo referencias razonables.
(* Tal vez sea oportuno, mencionar el origen de esta frase: ". . . los datos de todas las ciencias tienen una misma fuente, a saber, la experiencia inmediata de un observador: el científico mismo. Es decir, la experiencia directa, matriz ¡Oficial a partir de la cual se desarrollan todas las ciencias, ya no es motivo de preocupación para el científico como tal. Simplemente la da por sentada y luego procede a la tarea de describir los acontecimientos que en ella ocurren, y a descubrir y plantear la naturaleza de las relaciones que existen entre ellos." Spence, Kenneth W., en Marx, M. H.).

Valoro pues la metodología científica por lo que realmente es: un modo de evitarme decepciones respecto de mis presentimientos subjetivos, desarrollados a partir de mi relación con el material de estudio. En este contexto, y tal vez solamente en éste, ocupan un lugar significativo la vasta estructura del operacionalismo, el positivismo lógico, la. planificación de investigaciones, los tests de significación estadística, etcétera. Tales instrumentos no tienen validez en sí mismos; sólo sirven para verificar, mediante la confrontación con el hecho objetivo, la creación subjetiva que aparece como sentimiento, presentirniento o hipótesis.

Aun cuando el científico aplique estos métodos rigurosos e impersonales, las elecciones siguen siendo subjetivas y se hallan exclusivamente a su cargo. ¿A cuál de estas hipótesis dedicaré mi tiempo? ¿Qué tipo de grupo de control será el más adecuado para evitar el autoengaño en esta investigación? ¿Qué alcance deberá tener el análisis estadístico? ¿En qué medida he de creer en los hallazgos? Cada uno de éstos es un juicio necesariamente personal y subjetivo que destaca el hecho de que la espléndida estructura de la ciencia reposa sobre el empleo que las personas hagan de ella. La ciencia es, hasta ahora, el mejor instrumento que hayamos podido crear para verificar nuestra captación organísmica del universo.

Los hallazgos

Si como científico estoy satisfecho de la manera en que he desarrollado mi investigación, si no he desechado ninguna prueba, si he seleccionado y usado con inteligencia todas las precauciones contra el autoengaño que tomé de otros o elaboré por mi cuenta, entonces podré dar crédito,. provisionalmente, a los hallazgos que hayan surgido y los emplearé como punto de partida para ulteriores investigación es y búsquedas. .

Pienso que en lo mejor de la ciencia, el propósito primordial consiste en suministrar una hipótesis o creencia más satisfactoria y fidedigna para el investigador mismo. En la medida en que el científico intenta demostrar algo a otra persona error que yo mismo he cometido a menudo está utilizando la ciencia para superar su propia inseguridad personal y le está impidiendo cumplir su función verdaderamente creativa al servicio de la persona.

Con respecto a los hallazgos de la ciencia, el fundamento subjetivo se manifiesta con claridad en el hecho de que a veces el científico puede rehusarse a creer en sus propios hallazgos. "El experimento demostró tal cosa y tal otra, pero no creo que sea cierto"; he aquí algo que todo científico ha experimentado alguna vez. Ciertos descubrimientos muy fructíferos han surgido de una incredulidad persistente en los descubrimientos propios y ajenos, por parte de un científico. En última instancia, éste puede llegar a confiar más en sus reacciones organísmicas totales que en los métodos de la ciencia. No cabe duda de que esta actitud puede conducir a graves errores, así como también a verdaderos descubrimientos científicos, pero es una prueba más del papel preponderante de lo subjetivo en el uso de la ciencia.

La comunicación de los hallazgos científicos

Esta mañana, mientras vadeaba un arrecife de coral en el Caribe, creo haber visto un gran pez azul. Si supiera que el lector también lo vio, independientemente de mí, tendría más confianza en mi propia observación. Esto se conoce como verificación intersubjetiva y desempeña un importante papel en nuestra comprensión de la ciencia. Si guío al lector en la realidad, en una conversación o mediante una publicación llevándolo por el camino que he seguido en determinada investigación, y éste opina que no me he engañado, que he descubierto una nueva relación adecuada a mis valores y que tengo motivos para depositar provisionalmente mi confianza en esta relación recién descubierta, entonces nos hallaremos ante los comienzos de la Ciencia con mayúscula. Una vez llegados a este punto quizá pensemos que hemos creado un cuerpo de conocimientos científicos. En realidad no hay tal cuerpo de conocimientos, sólo hay creencias provisionales que existen subjetivamente en un número de personas diferentes. Si estas creencias no son provisionales nos encontramos ante un dogma, no una ciencia. Si, por otra parte, el investigador es el único que cree en el hallazgo, tal vez sea un asunto personal y extraviado, un caso de psicopatología, o bien una verdad poco común descubierta por un genio a quien nadie está aún en condiciones subjetivas de creer. Esto me lleva a formular algunos comentarios acerca del

grupo capaz de depositar provisionalmente su confianza en cualquier hallazgo científico.

¿A quién comunicar los hallazgos'?

Por supuesto, los descubrimientos científicos sólo pueden transmitiese entre quienes comparten las mismas reglas básicas de investigación. Los hallazgos de la ciencia acerca de la infección bacteriana no impresionarán al aborigen australiano; él sabe que en realidad la enfermedad se debe a los malos espíritus y sólo estará en condiciones de aceptar los hallazgos científicos si antes ha admitido que el método científico es una manera adecuada de evitar el autoengaño.

No obstante, aun quienes han aceptado las reglas básicas de la ciencia sólo pueden dar crédito a un descubrimiento si existe una predisposición subjetiva a creer. Hay muchos ejemplos de esto; para mencionar sólo uno diremos que muchos psicólogos están dispuestos a creer en las pruebas que demuestran que el sistema de clases magistrales produce un incremento significativo en el aprendizaje, pero de ninguna manera creerán que la capacidad de reconocer naipes sin verlos pueda atribuirse a una habilidad denominada percepción extrasensorial. Sin embargo, las pruebas científicas de esto último son mucho más exactas que las que se refieren al punto anterior. De modo análogo, cuando se dieron a conocer por primera vez los llamados "estudios de Iowa", que señalaban que las condiciones ambientales pueden provocar considerables alteraciones, 4, en la inteligencia, se desató una ola de incredulidad entre los psicólogos y cundieron los ataques contra los métodos usados, que fueron tachados de deficientes. Las pruebas que hoy apoyan esos hallazgos no son superiores a las que existían en un comienzo, pero ahora los mismos psicólogos están mucho más dispuestos a creer en la veracidad de aquella afirmación. Un historiador de la ciencia ha señalado que si hubieran existido empiristas en la época de Copérnico, habrían sido los primeros en dudar de sus hallazgos.

En consecuencia, el hecho de que una persona crea o no en los hallazgos científicos propios o ajenos depende, al parecer, en cierta medida, de su predisposición a creer provisionalmente en ellos.' Una de las razones por las que en general no advertimos este hecho subjetivo es queen las ciencias físicas en especial- la experiencia nos ha enseñado a creer cualquier hallazgo logrado mediante el uso apropiado de las reglas del juego científico.
(* Bastará con un ejemplo tomado de mi propia experiencia. En 1941, un estudio realizado bajo mi supervisión demostró que era posible predecir la adaptación futura de los delincuentes juveniles mediante la evaluación de su autocomprensión y autoaceptación realista. El instrumento era burdo, pero pernitía obtener predicciones más acertadas que las evaluaciones del medio familiar o social, las habilidades heredadas, etcétera. En ese momento, simplemente no estaba dispuesto a creer en ese hallazgo, puesto que pensaba, como la mayoría de los psicólogos, 'que los verdaderos factores determinantes de la delincuencia futura eran el clima emocional familiar y la influencia del grupo de pares. Sólo más tarde, cuando mi experiencia en la psicoterapia se desarrolló y profundizó, pude confiar provisionalmente en los hallazgos de este estudio y de otro posterior (1944) que los confirmó. (Véase C. R. Rogers, B. L. Kell y I-I. McNeil: "The role of self-understanding in the prediction of behavior", en *J. Consult. Psychol., 12,* 1948, págs. 174-186.)).-

El empleo de la ciencia

No sólo el origen, desarrollo y conclusión de la ciencia residen en la experiencia subjetiva de las personas, sino que esta última determina también la utilización de los hallazgos científicos. La "ciencia" misma nunca podrá despersonalizar, manejar o controlar a los individuos; sólo las personas pueden hacerlo. Esta es, sin duda, una observación superflua y trivial, pero creo que es importante comprender su significado profundo. El empleo de los hallazgos científicos en el campo de la personalidad es y será un asunto librado a una elección personal subjetiva al mismo tipo de elección que se hace en el transcurso de la psicoterapia-. En la medida en que, por razones de defensa, la persona haya impedido el acceso a la conciencia de determinados aspectos de su experiencia, aumenta su probabilidad de que adopte decisiones destructivas para la sociedad. En la medida en que permanezca abierta a todas las fases de su experiencia, podemos confiar en que usará los hallazgos y métodos de la ciencia (o cualquier otro instrumento o capacidad) de manera constructiva, tanto en el plano personal como en el social.' En realidad no existe una entidad

amenazadora llamada "Ciencia", capaz de afectar nuestro destino; sólo hay personas. Si bien muchas son amenazadoras y peligrosas por su necesidad de defenderse y aunque el conocimiento científico moderno multiplica la amenaza y el peligro social, esto no es todo. Existen otros dos aspectos significativos: l) hay muchas personas relativamente abiertas a !¡u experiencia y, en consecuencia, constructivas para la sociedad; 2) tanto la experiencia subjetiva de la psicoterapia como los hallazgos científicos al respecto señalan que los individuos se hallan motivados para el cambio y pueden ser ayudados en esta tarea; la dirección de este cambio es hacia una mayor apertura a la experiencia y, por consiguiente, hacia una conducta que tiende a mejorar al individuo y su sociedad, y no a destruirlos.

En síntesis, la Ciencia nunca puede amenazarnos; sólo las personas pueden hacerlo. Aunque los individuos puedan tornarse destructivos en su manejo de los instrumentos que el conocimiento científico pone en sus manos, éste es sólo un aspecto de la cuestión. Ya conocemos de manera subjetiva y objetiva los principios básicos mediante los cuales el individuo puede alcanzar una conducta social más constructiva, propia de su proceso organísmico de llegar a ser.

' He estudiado más profundamente el fundamento racional de este enfoque en otro trabajo: "Toward a theory of creativity".

UNA NUEVA INTEGRACION

Esta línea de pensamiento me ha permitido lograr una nueva integración en la que el conflicto entre el "experimentalista" y el "científico" tiende a desaparecer. Esta integración puede no resultar aceptable para otras personas, pero reviste gran trascendencia para mí. Sus principios fundamentales han sido señalados implícitamente en la sección anterior; ahora trataré de enunciarlos teniendo presente las discusiones que se suscitan entre quienes sostienen cada uno de estos puntos de vista opuestos.

La ciencia, así como la terapia y los restantes aspectos de la vida, tiene sus raíces y su base en la experiencia subjetiva e inmediata de una persona; surge de la vivencia organísmica, interna y total, que sólo puede comunicarse de manera parcial e imperfecta; es una fase de la ,vida subjetiva.

Pienso que las relaciones humanas son valiosas y gratificantes; por eso entablo un tipo de relación que se conoce como relación terapéutica. En ella los sentimientos y el conocimiento se funden en una experiencia unitaria que se vive -no se estudia-, la conciencia no es reflexiva y yo soy un participante -no un observador-. Puesto que la armonía exquisita que parece existir en el universo y en esta relación despierta mi curiosidad, puedo abstraerme de la experiencia y verla desde afuera, convirtiendo a los demos y a mí mismo en objetos de esa observación. Como observador empleo todos los elementos que surgen de la experiencia viviente; para evitar engañarme y lograr una idea más adecuada del orden existente uso todos los cánones de la ciencia. La ciencia no es algo impersonal, sino simplemente una persona que vive de manera subjetiva un aspecto particular de sí mismo. Para alcanzar una comprensión más profunda de la terapia (o de cualquier otro problema), es necesario vivirla u observarla según las reglas de la ciencia, o bien que se comuniquen entre sí ambos tipos de experiencia en el interior del individuo. En cuanto a la experiencia subjetiva de elegir, no sólo es fundamental en la terapia, sino también en el empleo del método científico por parte de una persona.

El destino que yo asigne al conocimiento obtenido mediante este método -ya sea para comprender, mejorar y enriquecer o bien para controlar, manejar y destruir- queda librado a una elección subjetiva que depende de mis propios valores personales. Si, por tener miedo y necesitar defenderme, excluyo de mi conciencia amplias esferas de la experiencia, si sólo puedo ver los hechos que confirman mis creencias actuales y soy ciego a todos los demás, si no veo más que los aspectos objetivos de la vida y soy incapaz de percibir los subjetivos e impido que mi percepción funcione en todo el espectro de su sensibilidad, es posible que me convierta en un ser socialmente destructivo -ya sea mediante los conocimientos y métodos de la ciencia o mediante el poder y la fuerza emocional de una relación subjetiva-. Si, en cambio, permanezco abierto a mi experiencia y permito que ingresen en mi conciencia todas las sensaciones de mi complejo organismo, lo más probable es que me emplee a mí mismo y que utilice mi experiencia subjetiva y mi conocimiento científico en un sentido realista y constructivo.

Este es el grado de integración que he logrado entre dos enfoques que antes parecían contradictorios. No resuelve por completo los problemas planteados en la sección anterior, pero parece apuntar hacia algún tipo de respuesta. Vuelve a abordar el problema y lo replantea

colocando a la persona subjetiva y existencias, junto con los valores que ella sostiene, en la base de la relación terapéutica y científica. Esto sucede porque también la ciencia, en su comienzo, es una relación "yo-tú" con una persona o un grupo, y sólo es posible ingresar en estas relaciones como persona subjetiva.

11

EL CAMBIO DE LA PERSONALIDAD EN LA PSICOTERAPIA

*El siguiente trabajo presenta los rasgos más destacados de una investigación en gran escala realizada en el Counseling Center de la Universidad de Chicago, desde 1950 hasta 1954, gracias al generoso apoyo de la Fundación Rockefeller, a través de su Medical Sciences Division. Cuando se me invita a presentar un trabajo al Fifth International Congress of Mental Health de Toronto, en 1954, decidí describir algunas partes de aquel programa de investigación. Un mes después de haber presentado el trabajo apareció nuestro libro con la descripción completa del estudio, publicado por la University of Chicago Press. Si bien Rosalind Dymond y yo fuimos los compiladores y también autores de ciertas partes de este volumen, los demás colaboradores merecen igual reconocimiento por el libro y por el inmenso trabajo realizado, del cual este artículo toca sólo algunos de los puntos más importantes. Estos autores son: John M. Butler, Desmond Cartwright, Thomas Gordon, Donald L. Grummon, Gerard V. Haigh, Eve S. John, Esselyn C. Rudikoff, Julius Seenwn, Rolland R. Tougas **y** Manuel J. Vargas.*

Un motivo especial para incluir este trabajo en el presente volumen es que resume parte de los avances prometedores alcanzados en la evaluación de ese aspecto cambiante, vago, altamente significativo y determinante de la personalidad, que denominamos el sí mismo.

El propósito de este trabajo consiste en presentar algunas de las características más importantes de la experiencia en la que mis colegas y yo intentamos evaluar los resultados de un tipo de psicoterapia individual mediante métodos científicos objetivos. Con el objeto de hacer más comprensibles estos aspectos, describiré de manera breve el contexto en que se llevó a cabo la investigación correspondiente.

Durante muchos años he trabajado con psicólogos colegas en el terreno de la psicoterapia. A partir de nuestra experiencia en este campo hemos tratado de determinar cuáles son los elementos útiles para lograr una modificación constructiva de la personalidad y la conducta del individuo inadaptado o conflictuado que solicita la ayuda del terapeuta. Sobre la base de esta experiencia, poco a poco hemos elaborado un enfoque de la psicoterapia que ha sido denominado "no directivo" o "centrado en el cliente". Este enfoque y su fundamento teórico han sido descriptos en una serie de libros 1, 2, 5, 6, 8 y muchos artículos.

Una de nuestras constantes metas ha sido someter la dinámica y los resultados de la terapia a una investigación rigurosa. Pensamos que la psicoterapia es una experiencia profundamente existencias y subjetiva tanto en el cliente como en el terapeuta, llena de complejas sutilezas y matices de interacción personal. Pero también creemos que si esta experiencia es significativa, si-en ella el aprendizaje profundo produce una modificación de la personalidad, estos cambios deben ser susceptibles de investigación.

Durante los últimos catorce años hemos llevado a cabo muchos estudios acerca del desarrollo y los resultados de este tipo de terapia. (Véase 5, particularmente los capítulos 2, 4 y 7, que resumen estos trabajos.) En los últimos años hemos ampliado más los límites de esta investigación mediante una serie de estudios coordinados, destinados a esclarecer los resultados de esta forma de psicoterapia. Deseo presentar algunos rasgos significativos del correspondiente programa de investigación.

Tres aspectos de nuestra investigación

Pienso que, para el lector, los. tres aspectos más significativos de nuestra investigación son:

l. Los criterios empleados en nuestro estudio de la psicoterapia, que difieren del pensamiento convencional en este campo.
2. El diseño de la investigación, en el cual hemos resuelto ciertas dificultades que hasta ahora representaban un inconveniente para la obtención de resultados exactos.
3. Los progresos logrados en la medición objetiva de fenómenos subjetivos sutiles.

Estos tres elementos de nuestro programa son aplicables a cualquier . intento de medir una modificación de la personalidad; por consiguiente pueden utilizarse al investigar cualquier tipo de psicoterapia o cualquier procedimiento destinado a lograr cambios en la personalidad o en la conducta.

A continuación, nos ocuparemos de estos tres elementos de manera ordenada.

Los criterios de investigación

¿Cuál es el criterio de investigación en el campo de la psicoterapia? Este problema, que enfrentamos al iniciar la planificación, nos dejó perplejos. Por lo general se acepta que el propósito de la investigación en este campo consiste en determinar el grado de "éxito" logrado en la psicoterapia o la "curación" alcanzada. A pesar de sufrir la influencia de estas ideas, después de cuidadosas consideraciones decidimos abandonar esos conceptos, pues pensamos que no es posible definirlos con precisión y que en realidad constituyen juicios de valor, lo cual les impide formar parte de la ciencia en este ámbito. No existe acuerdo general acerca de la naturaleza del "éxito", ya sea que se considere tal la desaparición de síntomas, la resolución de conflictos, la mejoría del comportamiento social u otro tipo de cambio. El concepto de "curación" también es inadecuado, puesto que en la mayoría de estas alteraciones nos encontramos frente a conductas aprendidas y no ante una enfermedad.

Como consecuencia de nuestro modo de pensar, durante el estudio no nos hemos preguntado: "¿Se logró el éxito? ¿Se curó el estado del cliente?" En cambio, nos hemos formulado una pregunta más adecuada desde el punto de vista científico: "¿Cuáles son los concomitantes de la terapia?"

Con el objeto de tener una base para responder a esta pregunta, extrajimos de nuestra teoría de la psicoterapia una descripción teórica de los cambios que, según nuestra hipótesis, se producen durante el tratamiento. El propósito del estudio era determinar si los cambios previstos por la hipótesis ocurren o no, y si lo hacen en grado mensurable. De esta manera, a partir de la psicoterapia centrada en el cliente, hemos elaborado las siguientes hipótesis: durante la terapia se experimentan sentimientos cuyo acceso a la conciencia había sido negado anteriormente y se los asimila al concepto del sí mismo; el concepto del sí mismo se -vuelve más coherente con el del sí mismo ideal; durante la terapia y después de ella, la conducta observada en el cliente se torna más socializada y madura; en el transcurso del tratamiento y después le el aumentan las actitudes de autoaceptación por parte del cliente, lo cual coincide con un aumento de su aceptación de los demás.

Estas son algunas de las hipótesis que hemos podido investigar. Tal vez resulte evidente que hemos abandonado por completo la idea de un criterio general para nuestros estudios y lo hemos reemplazado por una serie de variables definidas y específicas para las respectivas hipótesis investigadas. Esto significa que esperábamos poder enunciar nuestras conclusiones de la siguiente manera: la psicoterapia centrada en el cliente produce cambios mensurables en las características *a, b, d y* f, por ejemplo, pero no modifica las variables c *y* e. Cuando el profesional y el lego tengan a su disposición enunciados de este tipo, estarán en condiciones de emitir un juicio de valor y pronunciarse acerca del "éxito" del proceso que origina esos cambios. Sin embargo, tales juicios de valor no podrán alterar los sólidos datos que nos proporciona nuestro conocimiento científico acerca de la dinámica efectiva del cambio, en la personalidad, que aumenta lenta pero constantemente.

Por consiguiente, en lugar del criterio global y habitual de "éxito", nuestro estudio tiene muchos criterios específicos, todos ellos extraídos de nuestra teoría de la psicoterapia y definidos operacionalmente.

La resolución del problema de los criterios nos resultó de gran ayuda para seleccionar de modo inteligente los instrumentos de investigación que empleamos en nuestra batería de tests. Lejos de preguntarnos qué insentos medirían el éxito o la curación, nos formulamos preguntas específicas relacionadas con cada hipótesis: ¿Qué instrumento puede evaluar el concepto de sí mismo de cada individuo? ¿Cuál nos dará una medida adecuada de la madurez de una conducta? ¿Cómo podemos medir el grado de aceptación de los otros por parte de un individuo? Aunque las preguntas sean difíciles, es posible descubrir respuestas operacionales; por eso nuestra decisión respecto de los criterios nos resultó de gran ayuda para resolver el problema de la instrumentación del estudio.

El diseño de la investigación

Un buen número de autores serios han mencionado el hecho de que no existen pruebas objetivas de que la psicoterapia produzca una modificación constructiva de la personalidad. Hebb afirmó que "no hay pruebas- que demuestren que la psicoterapia es valiosa" (4, pág. 271). Eysenck, después de revisar algunos de los estudios disponibles, señala que los datos "no demuestran que la psicoterapia, ya sea freudiana o de otro tipo, facilite la recuperación de los pacientes neuróticos" (3, pág. 322).

Preocupados por esa lamentable situación, estábamos ansiosos por planificar nuestra investigación de manera suficientemente rigurosa como para que la confirmación o negación de nuestras hipótesis pudiera establecer dos cosas: a) si se había producido o no un cambio significativo, y b) si ese cambio, en caso de haberse manifestado, se debía a la terapia o a algún otro factor. En el complejo terreno de la psicoterapia no es fácil proyectar un diseño de investigación que alcance estos objetivos, pero creemos haber logrado un verdadero progreso en ese sentido.

Una vez elegidas las hipótesis que deseábamos someter a prueba y los instrumentos más adecuados para su verificación operacional, nos hallamos en condiciones de dar el paso siguiente. Esta serie de instrumentos objetivos de investigación se usaron para medir diversas características de un grupo de clientes antes de la terapia, después de terminado el tratamiento y durante un control realizado de seis meses a un año más tarde, tal como se indica en la figura l. Los clientes que participaron podían considerarse típicos de los que asisten al *Counseling Center* de la Universidad de Chicago, y el objetivo fue recolectar los datos, incluyendo la grabación de todas las entrevistas, en un mínimo de 25 clientes. Se decidió llevar a cabo un estudio intensivo de un grupo de tamaño moderado, y no un análisis superficial de un grupo muy numeroso.

Se separó una porción del grupo de terapia para utilizarla como grupo de autocontrol; a sus miembros se les administró la batería de instrumentos de investigación, luego aguardaron durante un período de control de dos meses y se les volvió a administrar la batería por segunda vez antes de iniciar el asesoramiento. Esto se hizo porque pensamos que si un individuo cambia simplemente. porque está motivado por la terapia o porque su personalidad tiene cierta estructura especial, este cambió se observará durante el *período* de control.

Como grupo equivalente de control seleccionamos un grupo de individuos que no serían sometidos a terapia. La edad y distribución de edades coincidían en ambos grupos; la coincidencia era algo menor en cuanto al nivel socioeconómico, sexo y relación entre estudiantes y no estudiantes. Se administraron a este grupo los mismos tests que al grupo de terapia a intervalos equivalentes, y a una parte de él se le administró la batería completa cuatro veces, para que quedara en condiciones de comparación estricta con el grupo de terapia de autocontrol. La razón por la cual se emplea un grupo equivalente como control es que si en los individuos se producen cambios debidos al paso del tiempo, a la influencia de variables aleatorias, o corno resultado de la administración reiterada de los tests, tales modificaciones se harán presentes en este grupo.

El fundamento lógico de este plan de doble control es el siguiente: si durante el período de terapia y después de él, el grupo tratado acusa modificaciones significativamente mayores que las producidas durante el *período* de autocontrol o las sufridas por el grupo equivalente de control, entonces es razonable atribuir estos cambios a la influencia de la terapia.

En este breve informe no puedo entrar en los complejos detalles de los diversos proyectos llevados a cabo según el esquema de este diseño de investigación. Se ha preparado una exposición más amplia 7 que abarca trece proyectos concluidos hasta ahora. Baste decir que se obtuvieron datos completos sobre 29 pacientes tratados por 16 terapeutas, así como también datos exhaustivos sobre el grupo de control. La evaluación cuidadosa de los hallazgos de investigación nos permite extraer conclusiones como las siguientes: durante la terapia y después de terminada ésta, se producen cambios profundos en la autopercepción del cliente; las características y la estructura de la personalidad de éste sufren cambios constructivos que lo aproximan al estado de funcionamiento pleno; también cambian las orientaciones definidas como integración y adaptación personal y aumenta la madurez de la conducta del cliente, según las observaciones de sus allegados. En todos los casos el cambio es significativamente mayor que el que se produce en el grupo de control o en los mismos clientes durante su período de autocontrol. Los hallazgos sólo resultan algo confusos y ambiguos en relación con las hipótesis referentes a las actitudes democráticas y de aceptación de los demás.

A nuestro juicio, las investigaciones ya concluidas bastan para invalidar afirmaciones como las

formuladas por Hebb y Eysenck. Al menos en lo que respecta a la psicoterapia centrada en el cliente, poseemos en este momento pruebas objetivas de cambios positivos en la personalidad y la conducta, que adoptan orientaciones habitualmente consideradas como constructivas y pueden atribuirse a la terapia. Esta afirmación sólo es posible porque hemos adoptado múltiples criterios específicos y un diseño de investigación rigurosamente controlado.

La evaluación de los cambios en el sí mismo

Puesto que sólo puedo presentar una parte muy pequeña de los resultados, seleccionaré la muestra del terreno en el que se produjo un avance más significativo de la metodología y donde se han logrado los hallazgos más estimulantes; es decir, describiré nuestros intentos de medir la percepción de sí mismo por parte del cliente y la relación entre ésta y otras variables.

Para obtener una idea objetiva de la autopercepción del cliente empleamos la nueva técnica Q, desarrollada por Stephenson.g Se estructuró un "universo" de afirmaciones acerca del sí mismo, a partir de entrevistas grabadas y otras fuentes. Algunas afirmaciones típicas son: "Soy una persona sumisa"; "No confío en mis emociones"; "Me siento tranquilo y nada me molesta"; "El sexo me inspira temor"; "en general me gusta la gente"; "Tengo una personalidad atractiva"; "Tengo miedo de lo que los demás piensen de mí." El instrumento empleado fue una muestra integrada por cien afirmaciones seleccionadas al azar e impresas para mayor claridad. Teóricamente, disponíamos de una muestra de todas las maneras en que un individuo puede percibiese a sí mismo. Cada cliente recibió las cien tarjetas con afirmaciones y se le dieron instrucciones acerca de su empleo: debía seleccionar las que lo representaban "en este momento" y reunirlas en nueve grupos, desde las frases más características de sí mismo hasta las más atípicas; también se le indicó que colocara un cierto número de tarjetas en cada pila, para obtener una distribución normal. El cliente seleccionó las tarjetas de esta manera en diferentes ocasiones: antes, durante y después de la terapia y en diversas oportunidades durante el tratamiento. Cada vez que separaba las tarjetas que mejor lo describían seleccionaba también las que representaban la persona que querría ser: su sí mismo ideal.

De esta manera obtuvimos representaciones detalladas y objetivas de la autopercepción del cliente y de su sí mismo ideal, en diferentes momentos. Al evaluar los resultados se correlacionaron entre sí las diversas selecciones; los cocientes altos indicaban semejanza o falta de cambio, los bajos señalaban diferencias o un cambio acentuado.

Para ilustrar el empleo de este instrumento en la verificación de nuestras hipótesis acerca del sí mismo presentaré los resultados del estudio de un cliente (7, cap. 15) en relación con diversas hipótesis. Pienso que esto pondrá de manifiesto el carácter promisorio de los hallazgos mejor que las conclusiones generales de nuestro estudio de la percepción del sí mismo, aunque también trataré de mencionar al pasar tales resultados.

El caso de donde tomaremos nuestro material era una mujer de 40 años, muy desgraciada en su matrimonio. Su hija adolescente había sufrido una crisis nerviosa, de la cual la madre se sentía culpable. Se trataba de una persona muy perturbada, cuya evaluación diagnostica la había calificado de gravemente neurótico. Puesto que no formaba parte del grupo de autocontrol inició la terapia irnnediatamente después de que se le hubo administrado la primera batería de tests. Tuvo 40 entrevistas durante un período de 5 meses y medio, al cabo de las cuales concluyó la terapia; cuando se le administraron tests de control, siete meses más tarde, decidió tener 8 entrevistas más; 5 meses después se hizo un segundo estudio de control y el asesor **juzgó** que había habido considerable movimiento en la terapia.

La figura 2 presenta algunos datos acerca del cambio en la autopercepción de esta cliente. Cada círculo representa una selección del sí mismo o del sí mismo ideal. " selección de tarjetas se hizo al iniciar y terminar la terapia, así como también después de la séptima y vigesimoquinta entrevistas, y en las dos sesiones de control realizadas después de finalizado el tratamiento. Se presentan las correlaciones entre muchas de estas selecciones.

Examinemos ahora estos datos en relación con una de las hipótesis que nos interesaba someter a prueba, a saber, que el sí mismo percibido por el cliente cambiará más durante la terapia que durante un período sin tratamiento. En este caso particular la modificación fue mayor durante la terapia (r = 0,39) que durante cualquiera de los controles posteriores (r = 0,74; 0,70) o durante el período de control de doce meses después de finalizado el tratamiento (r = 0,65). En este caso la

hipótesis se confirma; el hallazgo general que se verificó en casi todos nuestros clientes - fue que el cambio en la percepción del sí mismo era significativamente yor durante la terapia que durante el estudio de seguimiento o las entrevistas de control posteriores, y también significativamente mayor que el que se produjo en el grupo de control.

Consideremos una segunda hipótesis. Se había hecho la predicción de que durante la terapia y después de concluida ésta, el sí mismo percibido sería valorado más positivamente, es decir, se volvería más congruente con el sí mismo ideal.

Cuando esta diente inicia el tratamiento, el sí mismo real y el ideal difieren de manera considerable (r = 0,21). Durante y después de la terapia esta discrepancia se reduce, hasta que el último estudio de control demuestra una congruencia definida (r = 0,79), que confirma nuestra hipótesis. Esta es una constante de nuestros hallazgos generales, que demostraron un aumento significativo de la congruencia entre el sí mismo real y el ideal para todo el grupo, a medida que avanzaba el tratamiento.

El examen detallado de la figura 2 muestra que al concluir nuestro estudio la cliente se percibe como alguien muy parecido a la persona que deseaba ser al comienzo (rIA/SC2 = 0,70). También puede observarse que, al finalizar el tratamiento, su sí mismo ideal se parece más a su sí mismo inicial que su ideal original (rSA/IC2 - 0,36).

Consideremos ahora la hipótesis según la cual el cambio en la percepción del sí mismo no es aleatorio, sino que se verifica en un sentido que jueces expertos calificarían de adaptación.

Como parte de nuestro estudio, se mostraron las tarjetas de la técnica Q a un grupo de psicólogos clínicos ajenos a esta investigación y se les pidió que seleccionaran las que eligiría una persona "bien adaptada", para tener criterio de selección con el cual comparar la percepción del sí mismo de cualquier cliente. Se desarrolló un puntaje sencillo para expresar el grado de similitud existente entre la percepción de sí mismo de un cliente y la representación de la persona "adaptada" elaborada por los psicólogos consultados. Se denominó "puntaje de adaptación" a la calificación obtenida en cada caso; cuanto mayor era el puntaje, mayor era también la "adaptación".

En las seis selecciones de tarjetas que aparecen en la figura 2, los puntajes de adaptación obtenidos por la cliente que estamos considerando fueron: 35, 44, 41, 52, 54 y 51; estos datos comienzan por el sí mismo que ella percibía antes del tratamiento y terminan en la segunda entrevista de control, realizada después de concluida la terapia. Es manifiesta la tendencia al aumento de la adaptación, definida en términos operacionales. Esto también se verificó en el resto del grupo, entre cuyos integrantes se observó un notable aumento de los puntajes de adaptación durante el transcurso de la terapia, y una ligera regresión de ellos durante el período de seguimiento. Los individuos pertenecientes al grupo que no recibió tratamiento prácticamente no acusaron cambio alguno. Por consiguiente, nuestra hipótesis queda demostrada para esta cliente en particular y para todo el grupo.

Cuando se hace un análisis cualitativo de las diferentes selecciones de tarjetas surgen hallazgos que vuelven a confirmar esta hipótesis. Al comparar la imagen inicial del sí mismo con la del final de la terapia, se observa que en este momento la cliente se siente cambiada de muchas maneras. Experimenta mayor confianza en sí misma, se comprende mejor, se siente más cómoda consigo núsma y entabla relaciones más satisfactorias con los demás; se siente menos culpable y resentidas menos manejada e insegura y ya no necesita tanto ocultarse a sí misma. Estos cambios cualitativos son semejantes a los de otros clientes y en general coincide con la teoría de la psicoterapia centrada en el cliente.

Desearía señalar algunos otros hallazgos de interés que aparecen en la figura 2.

Vemos con claridad que la representación del sí mismo ideal es mucho más estable que la del sí mismo real; todas las correlaciones son superiores a 0,70 y la idea de la persona que la cliente querría ser cambia relativamente poco durante todo el período. Esto se verifica **en** casi todos nuestros clientes. Si bien no habíamos planteado una hipótesis acerca de este punto, esperábamos que los clientes alcanzaran una mayor coherencia entre el sí mismo real y el ideal, algunos mediante una modificación de sus valores, y otros mediante un cambio en su sí mismo. Las pruebas han demostrado que esto es incorrecto y que con pocas excepciones- lo que más cambia es

el concepto de sí mismo.

En el caso de nuestra cliente, no obstante, se opera una modificación en el sí mismo ideal; la dirección de este ligero cambio merece un comentario. Si calculamos el "puntaje de adaptación" de las representaciones sucesivas del sí mismo ideal de esta cliente, vemos que el puntaje medio para las tres primeras es 57, en tanto que el promedio de las tres últimas es 51. En otras palabras, el sí mismo ideal está menos adaptado" y resulta más accesible; es decir, en cierta medida es un objetivo menos exigente. También en este aspecto la cliente representa una tendencia que se manifestó en todo el grupo.

Otro hallazgo se relaciona con el "sí mismo" recordado, que aparece en la figura 2. En el segundo estudio de control -después de terminado el tratamiento- se solicitó a la cliente que eligiera las tarjetas que mejor describían cómo era ella al comienzo de la terapia. Este sí mismo recordado resultó muy diferente de la imagen que la cliente había dado al iniciar el tratamiento. Su correlación con la representación dada en aquella oportunidad fue sólo de 0,44. Más aún, se trataba de una imagen mucho menos favorable, que discrepaba ampliamente con su ideal (r = -0,21) y obtuvo un puntaje de adaptación muy bajo -26 puntos, a diferencia de los 35 de la imagen inicial de sí misma-. Esto indica que en la selección de los rasgos del sí mismo recordado, podemos medir objetivamente la reducción de las defensas que se produjo durante los dieciocho meses que duró el estudio. En la sesión final, la cliente es capaz de dar una imagen mucho más veraz de la persona inadaptada y alterada que era al iniciar la terapia. Como luego veremos, hay otras pruebas que confirman este cuadro. Por consiguiente, la correlación de - 0,13 entre el sí mismo recordado y el sí mismo final ilustra la modificación operada durante el estudio mejor que la correlación de 0,30 existente entre el sí mismo inicial y el final.

Ocupémonos ahora de otra hipótesis. Según nuestra teoría, en la psicoterapia centrada en el cliente la seguridad psicológica de la relación terapéutica le permite a éste admitir en su conciencia sentimientos o experiencias que en otras circunstancias reprimiría o negaría. Estas experiencias antes negadas pueden ahora incorporarse al sí mismo; por ejemplo, un cliente que acostumbraba reprimir todos sus sentimientos de hostilidad puede llegar a experimentarlos libremente en la terapia. A partir de ese momento su concepto de sí mismo se reorganiza para incluir su descubrimiento de que a veces abriga sentimientos hostiles hacia otras personas. En la medida en que ello sucede, su imagen de sí mismo se vuelve una representación más precisa de la totalidad de su experiencia.

Intentamos expresar esta parte de nuestra teoría mediante una hipótesis operacional que enunciamos de la siguiente manera: durante la terapia y una vez finalizada ésta, se observará una creciente coherencia entre el sí mismo que percibe el cliente y el que percibe el evaluador encargado del diagnóstico. Suponemos que una persona experta en diagnósticos psicológicos captará mejor que el cliente la totalidad de experiencias conscientes e inconscientes que éste vive. Por consiguiente, si el cliente incorpora a su imagen consciente de sí mismo los sentimientos y experiencias anteriormente reprimidos, tal imagen será más parecida a la que se ha formado de él la persona encargada de su diagnóstico.

El método empleado para verificar esta hipótesis consistió en reunir los cuatro tests (de apercepción temática) administrados a la cliente en cada ocasión y someterlos a la opinión de un juez. Con el objeto de evitar cualquier error no se informó al psicólogo el orden en que los tests habían sido aplicados. Luego se le pidió que seleccionara las tarjetas Q correspondientes a cada uno de los tests, para representar con ellas a la cliente según el diagnóstico surgido del test en cuestión. Este procedimiento nos dio una evaluación diagnóstico objetiva, expresada en función del mismo instrumento que había empleado la cliente para describirse a sí misma; de esta manera fue posible hacer una comparación directa y objetiva, mediante la correlación entre las diferentes selecciones Q.

La figura 3 ilustra los resultados de este estudio para esta cliente en particular. La parte superior del diagrama simplemente condensa la información de la figura 2; la línea inferior contiene las selecciones del psicólogo a cargo del diagnóstico, y las correlaciones nos permiten so-

meter a prueba nuestra hipótesis. Se observará que al comienzo de la terapia no hay relación entre la percepción de sí misma por parte de la cliente y la del psicólogo (r = 0,00). La situación continúa casi igual (r = 0,05) hasta el final de la terapia, pero al llegar a las entrevistas posteriores de control (la primera de ellas no aparece en la figura) la percepción de sí misma por parte de la cliente se asemeja bastante a la del psicólogo (primer control, r = 0,56; segundo control, r = 0,55). Esto confirma la hipótesis de que aumenta significativamente la coherencia entre el sí mismo que percibe el cliente y el que detecta el psicólogo encargado del diagnóstico.

Este aspecto del estudio presenta otros hallazgos de interés. Puede verse que al iniciar el tratamiento, la imagen de la cliente que percibe el psicólogo difiere mucho del ideal que ella tiene (r = -0,42). Al concluir el estudio la cliente se parece bastante a su ideal del momento (r = -46) y más aún al ideal que sustentaba al iniciar la terapia (r = 0,61), siempre a juicio del psicólogo. Esto nos permite afirmar que la percepción de sí misma por parte de la cliente, v toda su personalidad, se han aproximado sustancialmente a la persona que deseaba ser cuando comenzó el tratamiento.

Otro hecho digno de señalarse es que el concepto que el juez tiene (le la cliente ha cambiado más que la autopercepción de ésta (r = -0,33, comparado con r = 0,30). Esto es interesante, en vista de la tan divulgada opinión profesional de que los clientes tienden a sobreestimar los cambios sufridos. También existe la posibilidad de que al cabo de dieciocho meses de tratamiento, la personalidad final de un individuo se destaque más por sus diferencias con la personalidad inicial que por sus semejanzas con ella.

Un último comentario sobre la figura 3 se relaciona con el "sí misnio recordado", Seiíalemos que esta imagen recordada del sí mismo guar(la una correlación positiva con la impresión diagnostica (r = 0,30); esto confirma la afirmación anterior de que el sí mismo recordado representa una imagen más exacta y menos defensiva que la que la cliente fue capaz de ofrecer al comenzar el tratamiento.

Resumen y conclusión

En este trabajo se intentó bosquejar en líneas generales la exhausti@-a investigación sobre psicoterapia que se está llevando a cabo en la Universidad de Chicago y se mencionaron algunos rasgos de este trabajo.

Se rechazó un criterio global para el estudio de la psicoterapia y se adoptaron criterios de cambio específicos, definidos operacionalmente y basados en una teoría sobre la dinámica de la psicoterapia. El empleo de muchos criterios específicos nos ha permitido lograr verdaderos avances científicos en la determinación de los cambio! que se producen concomitantemente con la psicoterapia centrada en el cliente.

Un segundo rasgo es el nuevo enfo4ue del problema de los controles en los estudios sobre psicoterapia, no resuelto hasta ahora. Nuestro diseño de investigación incluyó dos procedimientos de control: l) un grupo equivalente que permite comprobar la influencia del tiempo, de la repetición de los tests y de las variables aleatorias, y 2) un grupo de autocontrol en el que se comparan los resultados obtenidos en el tratamiento de un cliente con sus propios datos procedentes de un período anterior sin tratamiento; esto último da cuenta de la influencia de las variables de la personalidad y la motivación. Este diseño de doble control nos ha permitido afirmar que los cambios observados durante la terapia que no puedan explicarse en términos de las variables controladas deben atribuirse al tratamiento mismo.

Este estudio también nos permite, demostrar los progresos alcanzados en el desarrollo de investigaciones objetivas y rigurosas acerca de elementos sutiles del mundo personal del cliente. Se han presentado pruebas sobre el cambio en el concepto que el cliente tiene de sí mismo; la medida en que el sí mismo percibido por el cliente llega a parecerse al sí mismo que valora y se vuelve más satisfactorio, mejor adaptado y más coherente con la imagen que de él se forma el psicólogo encargado de evaluarlo. Estos hallazgos tienden a confirmar las formulaciones teóricas referentes a la función que desempeña el concepto de sí mismo en el proceso dinámico de la psicoterapia.

Deseo terminar con dos conclusiones. Una de ellas es que el programa de investigación

descripto demuestra dos cosas: que es posible obtener datos objetivos -según los cánones de la investigación científica rigurosa- sobre las modificaciones que la psicoterapia impone a la personalidad y a la conducta, y que eso ya se ha logrado para una orientación psicoterapéutica en particular. Esto significa que en el futuro se podrán obtener pruebas igualmente sólidas acerca de los cambios logrados en la personalidad por otras formas de psicoterapia.

A mi juicio, la segunda conclusión es aun más importante. El progreso metodológico de los últimos años implica que las muchas sutilezas del proceso terapéutico hoy estan abiertas a la investigación. He intentado ilustrar esto con el estudio de los cambios en el concepto del sí mismo, pero con métodos semejantes también se podrían estudiar objetivamente las relaciones cambiantes entre cliente y terapeuta, las actitudes de "transferencia" y "contratransferencia", los diversos orígenes del sistema de valores del cliente, etcétera. Pienso que casi cualquier interpretación teórica que se considere relacionada con la modificación de la personalidad o con el proceso de la psicoterapia es hoy posible de investigación científica. La prosecución de este objetivo arrojará nueva luz sobre la dinámica de la personalidad, en especial sobre el proceso de su modificación en el transcurso de una relación interpersonal.

12

LA. PSICOTERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE EN SU CONTEXTO DE INVESTIGACION

¿Cómo *podría explicar a un auditorio europeo, al* me*nos en cierta medida, a la tradición norteamericana de investigación empírica en psicología, los métodos, los hallazgos y la importancia de los estudios acerca de psicoterapia centrada en el cliente? Esta fue la tarea que el doctor G. Marian Kinget* y yo *nos propusimos emprender, al escribir un libro sobre la psicoterapia centrada en el cliente, que fue publicado en holand¿s y luego en francés. El doctor Kinget se ocupó de presentar los principios clínicos de esa forma de terapia; yo me hice cargo de la exposición de las teorías fundamentales (al igual que en la versión inglesa: "A Theory of Therapy. Personality and Interpersonal, Relationships", en Koch, S. (compilador):* Psychology: A Study of a Science, *McGrawHill, 1959, vol. III, págs. 184-256. En aquella oportunidad me interesaba presentar a los lectores la investigación realizada para verificar o refutar nuestras teorías. El resultado es este trabajo que, con ligeras modificaciones, incluyo en el presente volumen; espero que despierte el interés del público europeo y el de otras partes del mundo.*

Deseo disculparme ante el lector por un pequeño detalle: tres párrafos, que describen el desarrollo y empleo de la técnica Q para evaluar la percepción del sí mismo, son casi idénticos a otros del capítulo 2. Opté por no suprimirlos, para posibilitar así la lectura de cada uno de los trabajos, sin necesidad de recurrir al otro.

Este capítulo se remonta a nuestros primeros esfuerzos de investigación, en 1940, y termina con una descripción de varios Proyectos inconclusos, que nos exigen un máximo de esfuerzo, en 1961. De esta manera he tratado de presentar al menos una pequeña muestra de los afanes de más de veinte años de investigación.

' Versión ligeramente modificada del capítulo 12 de Rogers, Carl R. y Kinget, G. Marian: *Psychotherapie en Menseliike Verhoudingerr Theorie en Praktiik van de Nondirective Therapie.* Utrecht, Holanda, Uitgeverij Het Spectrum, 1960.

La estimulación de la investigación

Una de las características más importantes de la orientación terapéutica centrada en el cliente es que, desde su comienzo, no sólo ha estirnulado la investigación, sino que ha existido en un contexto de pensamiento investigador. La cantidad y variedad de estudios realizados es sorprendente. En 1953, Seeman y Raskin hicieron un análisis crítico de las tendencias y orientaciones de la investigación en el campo de la psicoterapia centrada en el cliente con adultos; en este estudio describieron o mencionaron casi cincuenta trabajos realizados sobre el tema.9 En 1957, Cartwright publicó una bibliografía comentada sobre la investigación y elaboración de teorías en ese campo, en la cual incluyó 122 referenciaS.4 Este último autor, al igual que Seeman y Raskin, omitió [odas las publicaciones referentes a la investigación sobre terapia lúdica y terapia grupal centrada en el cliente. No cabe duda de que la teoría y la práctica de la psicoterapia

centrada en el cliente han puesto en marcha una enorme cantidad de estudios empíricos. Parece razonable Preguntarnos la causa de este hecho.

En primer lugar, la teoría de la psicoterapia centrada en el cliente nunca ha sido considerada un dogma ni una verdad incuestionable, sino una enunciación de hipótesis o un instrumento para acrecentar nuestros conocimientos. En general, pensamos que una teoría, o cualquier elemento de una teoría, sólo es útil si puede comprobarse empíricamente. En nuestra opinión, la verificación objetiva de cada aspecto significativo de nuestra hipótesis era la única manera de separar los conocimientos de los prejuicios individuales y de las impresiones generales por las expectativas del observador. Si una investigación es objetiva, ello implica que otro investigador, al reunir y elaborar los datos de manera idéntica, deberá llegar a descubrimientos iguales o semejantes y extraer las mismas conclusiones. En resumen, desde el comienzo pensamos que el campo de la psicoterapia se enriqueció gracias a la verificación abierta y objetiva de todas las hipótesis, con métodos comunicables y reproducibles.

Una segunda razón del efecto estimulante que el enfoque centrado en el cliente ejerce sobre la investigación reside en la conciencia de que el estudio científico puede comenzar en cualquier parte y en cualquier nivel de refinamiento, ya que la ciencia es una orientación y no un grado determinado de desarrollo instrumental. Desde este punto de vista, la grabación de una entrevista constituye el comienzo -aunque modesto- de una tarea científica, puesto que resulta más objetiva que el simple recuerdo de la entrevista. Cualquier conceptualización elemental de la terapia y cualquier instrumento para evaluar estos conceptos -por burdos que sean suponen una actitud más científica que la de no intentarlos. De esta manera, los investigadores sintieron que podían comenzar a trabajar con espíritu científico en los campos que para ellos revestían mayor interés. De esta actitud han surgido una serie de instrumentos de creciente precisión para analizar protocolos de entrevistas, y se ha dado el primer paso en la evaluación de constructos aparentemente tan intangibles como el concepto de sí mismo o el clima psicológico de una relación terapéutica.

Así llegamos a lo que considero la tercera razón del éxito alcanzado por nuestra teoría en lo que respecta a la estixnulación de las investigaciones. En general, nos hemos limitado a aquellos constructos de la teoría que son definibles en términos operacionales. Esto parece haber satisfecho una urgente necesidad de los psicólogos y otros estudiosos, que deseaban profundizar los conocimientos en el campo de la personalidad, pero se veían impedidos de hacerlo a causa de la existencia de constructos teóricos no susceptibles de ser definidos en términos operacionales. Consideremos, por ejemplo, el fenómeno general implícito en términos tales como "sí mismo", "yo", "persona". Si se desarrolla una teoría que incluye los aspectos conscientes e inconscientes del individuo -como lo han hecho algunos autores-, no hay, por el momento, manera satisfactoria de darle una definición operacional. Pero si se limita el concepto de sí mismo a los aspectos conscientes, este constructo puede definirse con mayor precisión operacional mediante la técnica Q, el análisis de los protocolos de entrevistas, etcétera, con lo que se inaugura todo un campo de investigación. Con el transcurso del tiempo, es probable que los estudios resultantes permitan dar una definición operacional de todos los acontecimientos inconscientes.

El empleo de constructos definibles en términos operacionales ha tenido aun otro efecto: ha hecho por completo innecesario el uso de los términos "éxito" y "fracaso", que no tienen utilidad científica alguna como criterios en los estudios acerca de la psicoterapia. En lugar de pensar en estos conceptos globales y mal definidos, los investigadores pueden formular predicciones *específicas* en términos de constructos definibles operacionahnente. Luego estos constructos pueden confirmarse o refutarse sin que se emitan juicios de valor acerca de si el cambio representa un "éxito" o un "fracaso". De esta manera se ha eliminado uno de los principales obstáculos que se oponían al adelanto científico en este terreno.

Otra de las razones de la eficacia que este sistema ha tenido en las investigaciones reside en el hecho de que los constructos son de carácter general. Puesto que la psicoterapia es un macrocosmos de relación interpersonal, aprendizaje y cambio significativos, los constructos desarrollados para ordenar este campo tienen amplias probabilidades de utilización. Algunos, tales como el concepto de sí mismo, la necesidad de respeto positivo o las condiciones del cambio de personalidad pueden aplicarse a una extensa gama de actividades humanas. Por consiguiente,

estos constructos pueden emplearse para estudiar problemas tan diversos como el liderazgo industrial o militar, las modificaciones de la personalidad de un psicótico, el clima psicológico de una familia o de un aula o la interrelación entre los cambios psicológicos y fisiológicos.

Por último, deseo mencionar un hecho afortunado. A diferencia del psicoanálisis, por ejemplo, la psicoterapia centrada en el cliente siempre ha existido en un contexto universitario. Esto supone la posibilidad de tan-iizar los conocimientos y separar continuamente la verdad del error, en una situación de seguridad personal. Significa también exponerse a la crítica amistosa de los colegas, tal como hacen los estudiosos de la química, la biología o la genética. Sobre todo, implica que la teoría y la técnica se hallan a disposición de las mentes jóvenes, curiosas y emprendedoras. Los estudiantes graduados cuestionan e indagan, sugieren planteos alternativos e inician estudios empíricos para confirmar o refutar las diversas hipótesis teóricas. Esto ha contribuido a hacer de la psicoterapia centrada en el cliente una orientación abierta y capaz de autocrítica, y no un punto de vista dogmático.

Por estas razones, la psicoterapia centrada en el cliente ha incorporado, desde un comienzo, el proceso de cambio mediante la investigación. A partir de un punto de vista limitado, basado sobre todo en la técnica y sin verificación empírica, se ha desarrollado hasta convertirse en una compleja teoría de la personalidad, las relaciones interpersonales y la psicoterapia, y ha acumulado una considerable cantidad de conocimientos empíricos perfectamente verificables.

El período de investigación inicial

La historia de las investigaciones objetivas en el campo de la psicoterapia es breve. Hasta 1940 se habían hecho algunos intentos de grabar entrevistas terapéuticas, pero ese material no había sido empleado con fines de investigación y nadie había pensado seriamente en utilizar los métodos de la ciencia para evaluar los cambios que parecían producirse durante el tratamiento. Por consiguiente nos estamos refiriendo a un terreno que, en cierto sentido, permanece en pañales. Sin embargo, al menos se ha abierto un proceso.

En 1940, un grupo de nosotros logró grabar exitosamente una entrevista terapéutica completa, en la Universidad del Estado de Ohío. Nuestra gran satisfacción pronto se desvaneció, porque al escuchar el material grabado, tan amorfo y complejo, perdimos las esperanzas de utilizarlo como datos en trabajos de investigación. Parecía casi imposible reducirlo a elementos que pudieran manejarse objetivamente.

No obstante, se lograron algunos progresos. El entusiasmo y la habilidad de los estudiantes graduados compensó la falta de fondos y equipos adecuados; su espíritu ingenioso y creativo logró transformar los datos elementales de la terapia en categorías básicas de técnicas terapéuticas y respuestas del cliente. Porter analizó de maneras significativas la conducta del terapeuta; Snyder examinó las respuestas del cliente en varios casos y descubrió algunas tendencias manifiestas en ellas; otros aportaron también su capacidad creativa y, poco a poco, la posibilidad de realizar investigaciones en este campo se convirtió en un hecho real.
Estos primeros estudios a menudo fueron no intelectualizados, se basaban en cifras inadecuadas y su planificación resultaba deficiente, pero su aporte como avanzada fue inmenso.

ALGUNOS ESTUDIOS ILUSTRATIVOS

Con el objeto de dar una idea de la gran cantidad de investigaciones realizadas, describiré varios estudios de manera detallada, para que el lector pueda adquirir una noción clara de su metodología y de los hallazgos específicos. Estos estudios, que presento en orden cronológico, no fueron seleccionados por su calidad científica, sino porque representan diferentes tendencias que se fueron manifestando en la investigación a medida que ésta se desarrollaba.

El foco de evaluación

En 1949 Raskin 11 llevó **a** cabo un estudio sobre la fuente de valores o el foco del proceso de evaluación. Su premisa fue que la tarea del asesor no consiste en pensar **por** el cliente, ni *acerca* del cliente, sino *con* él. En los dos primeros casos el foco de evaluación indudablemente reside en el

asesor, pero en. el tercero, éste se esfuerza por pensar y empatizar con el cliente en el marco de referencia de este último, y por respetar sus procesos de valoración.

Raskin se preguntó sí durante la terapia cambia el foco de evaluación del cliente. En otras palabras, se propuso averiguar si, en el transcurso del tratamiento, sus valores y normas comienzan a depender en menor medida de los juicios y expectativas ajenos, y sí, en cambio, se fundan en una mayor confiabilidad de su propia experiencia.

Para poder estudiar este problema objetivamente, Raskin emprendió los, siguientes pasos:

I. Tres jueces escucharon independientemente varias entrevistas grabadas, de las cuales seleccionaron las afirmaciones relacionadas con los valores y normas del cliente. Se observó una correlación superior al 80 por ciento entre las diferentes selecciones, lo cual indicó que se trabajaba con un constructo discriminable.

2. Después de seleccionar 22 de estos ítems para representar una amplia gama de fuentes de valores, Raskin los entregó a 20 jueces y les pidió que los clasificasen en cuatro grupos, según el continuo en estudio, separados por intervalos iguales entre los grupos. Los doce items clasificados con mayor frecuencia se usaron para construir e ilustrar una escala de focos de evaluación que iba de 1,0 a 4,0. El grado 1 representaba una dependencia total de la evaluación ajena;. el 2 comprendía los casos en que había una preocupación notable acerca del juicio de los demás, pero también cierta insatisfacción por esta dependencia; en el grado 3 se incluían las expresiones características del individuo, que no sólo respeta su propio juicio -al igual que los valores y expectativas ajenas- sino que también conoce la diferencia entre autoevaluación y dependencia de los valores de los demás; el grado 4, por último, se reservó para los casos en que era evidente la confianza del individuo en su propia experiencia y juicio como fuentes básicas de valores.

   Un ejemplo del grado 3 puede dar una imagen más vívida de esta escala. La siguiente afirmación se clasificó en esa fase:

   "Por lo visto, he tomado una decisión que me pregunto si será acertada. Cuando uno pertenece a una familia donde el hermano entró en la universidad y todos tienen bastante capacidad, me pregunto si está bien ver que soy como soy y que no puedo hacer esas cosas. Siempre traté de ser lo que otros pensaban que debería ser, pero ahora me pregunto si no sería mejor darme cuenta de que soy como soy." (6, pág. 151)

3. Luego Raskin empleó la misma escala para evaluar 59 entrevistas pertenecientes a diez casos breves, grabados en su totalidad y ya sometidos a otras investigaciones. Después de clasificarlas, pero antes de analizarlas, quiso determinar la confiabilidad de sus juicios. Para esto eligió al azar una frase relacionada con el núcleo de evaluación en cada una de las 59 entrevistas y las sometió al juicio de otro juez que ignoraba su origen y el momento de la terapia a que pertenecían las entrevistas. La correlación entre ambas series de clasificaciones fue 0,91, lo cual puso de manifiesto un alto grado de confiabilidad.

4. Después de crear una escala de intervalos iguales y demostrar que se trataba de un instrumento confiable, Raskin intentó averiguar si el foco de evaluación se había desplazado durante, la terapia. El puntaje promedio de las primeras entrevistas en los diez casos fue 1,97; el de las últimas, 2,73; la diferencia fue significativa en el nivel 0,01. De esta manera, quedó confinado ese aspecto de la teoría de la psicoterapia centrada en el cliente. Hubo aún otra confinación: estos diez casos fueron estudiados con otros métodos objetivos, de modo que se contaba con más de un criterio para pronunciarse acerca del grado de éxito obtenido. Si examinamos los cinco casos considerados como más exitosos veremos que en ellos el desplazamiento del foco de evaluación fue más notorio que en el resto: el promedio de las primeras entrevistas fue 2,12, en tanto que el de las últimas alcanzó a 3,34.

En muchos aspectos este estudio es representativo de un gran número de trabajos de investigación realizados. Sobre la base de cierta hipótesis perteneciente a la teoría de la psicoterapia centrada en el cliente, se crea un instrumento para medir diversos grados del constructo en cuestión. Luego el instrumento se somete a prueba, para determinar si efectivamente mide lo que se propone medir y si cualquier persona experta que lo utilice obtendrá resultados iguales o similares. Más tarde se lo aplica a los datos de la terapia, empleando un procedimiento que permita evitar cualquier posible error o desviación. (En el caso de Raskin, el control, realizado

por otro juez, de los 59 ítems seleccionados al azar demostró que en su calificación no había desviación alguna, consciente o inconsciente.) Los datos obtenidos mediante el empleo del instrumento creado pueden, pues, analizarse para determinar si conforman o no la hipótesis en cuestión. En este caso la hipótesis se confirmó; con ella quedó también demostrada la teoría según la cual los clientes de este tipo de psicoterapia tienden a apoyarse menos en los valores y expectativas de los otros y comienzan a confiar más en las evaluaciones de sí mismos basadas en sus propias experiencias.

Los dos únicos defectos importantes del estudio fueron el pequeño número de casos estudiados y la brevedad del tratamiento (característico de aquella época). Sin embargo, es probable que si se reprodujera el trabajo con un número mayor de casos de más duración, los resultados fueran los mismos. Por su nivel de intelectualización, este estudio se halla acmitad de camino entre lo,3 primeros trabajos -muy elementales- y los más recientes -planificados con minuciosidad-.

Relación entre función autónoma y psicoterapia

Thetford emprendió un estudio bastante diferente, concluido en 1949.11 Su hipótesis excedía el alcance de la teoría de la terapia centrada en el cliente, pues predecía consecuencias fisiológicas coherentes con ella, pero que nunca habían sido propuestas hasta el momento.

En pocas palabras, este autor planteaba que si la terapia permite al individuo modificar su esquema de vida y reducir la tensión y ansiedad que le inspiran sus problemas personales, también se modificarán las reacciones de su sistema nervioso autónomo en una situación de stress, por ejemplo-. En esencia, postulaba que los cambios del esquema de vida y el alivio de las tensiones internas que se producen en el cliente durante la terapia se manifestarían mediante cambios en su función autónoma, que escapa al control consciente del individuo. Sus preguntas eran: ¿Cuál es la profundidad de los cambios logrados por la psicoterapia centrada en el cliente? ¿Basta esta profundidad para afectar el funcionamiento organísmico total del individuo?

Si bien el procedimiento de investigación fue muy complejo, intentaremos describirlo en rasgos generales. Se reunió un grupo de terapia compuesto por diecinueve individuos que concurrían al Centro de Asesoramiento de la Universidad de Chicago en busca de ayuda personal y se los invitó a participar en una investigación sobre la personalidad. Puesto que todos los invitados accedieron -con excepción de unos pocos, que no pudieron modificar sus horarios para concurrir a las entrevistas-, el grupo era representativo de los alumnos que concurrían al Centro para tratarse. Tres individuos comenzaron un tratamiento individual, otros tantos iniciaron una terapia combinada, individual y grupal, y seis fueron sometidos a una terapia de grupo. Como control se reunió un grupo de diecisiete individuos a quienes no se suministró tratamiento alguno, cuya edad y nivel educacional eran semejantes a los del grupo de terapia.

Todos los individuos, ya pertenecieran al grupo de terapia o al de control, se sometieron al mismo procedimiento experimental, cuyos aspectos más significativos expongo a continuación. Los individuos fueron conectados mediante electrodos a un polígrafo que registraba la conductancia de la piel palmar (RGP) y la frecuencia cardíaca y respiratoria. Después de un período de reposo, necesario para establecer la línea de base, se informó a los individuos que se estudiaría su inteligencia, para lo cual se examinaría su memoria para los números. La cantidad de dígitos utilizada que los sujetos debían retener aumentaba progresivamente, hasta que el individuo se equivocaba. Después de un descanso de dos minutos se volvía a comenzar con una serie de números diferentes, hasta provocar otro fracaso, al que seguía un tercero, al cabo (le un nuevo período de reposo. Debido a que todos eran estudiantes, el iirnor propio puesto en la tarea y la frustración consiguiente resultaban muy claros, ya que la experiencia parecía arrojar dudas sobre su capacidad intelectual. Después de otro período de descanso, se despidió a los participantes y se les comunicó que se los volvería a llamar en otra oportunidad. En ningún momento se insinuó que el experimento podría relacionarse con la terapia, y las pruebas descriptas se realizaron en otro edificio.

Después de completar el tratamiento, los participantes fueron citados nuevamente y sometidos al mismo procedimiento experimental: tres episodios de frustración y recuperación; paralelamente se llevaron a cabo mediciones autónomas continuas. Los miembros del grupo de control también fueron citados y sometidos al mismo procedimiento.

Se calcularon diversos índices fisiológicos en ambos grupos. Las únicas diferencias significativas se relacionaron con la velocidad de recuperación observada en ambos tests. En general, puede decirse que el. grupo de terapia se recuperó de la frustración más rápidamente en la prueba final que en la inicial, mientras que los resultados del grupo de control fueron inversos (su recuperación fue más lenta durante la segunda serie de frustraciones).

Permítaseme aclarar esto. El "cociente de recuperación" -basado en el RGP- del grupo de terapia acusó un cambio significativo en el nivel 0,02 y tendiente a una recuperación más veloz de la frustración.

El cambio en el "coeficiente de recuperación" del grupo de control tuvo una significación del 10 por ciento, y se desplazó en el sentido de una recuperación más lenta. En otras palabras, durante el lapso transcurrido entre ambos tests su capacidad de enfrentar la frustración se redujo. Más aún, otra medición basada en la RGP, el "porcentaje de recuperación", también demostró que el grupo de terapia se recuperaba en menos tiempo con mayor rapidez durante el segundo test -con 5 por ciento de significación-, en tanto que el grupo de control no acusó cambio alguno. En cuanto a la actividad cardiovascular, la frecuencia cardíaca en el grupo tratado se alteró menos durante la segunda prueba -modificación significativa en el nivel 5 por ciento-, mientras que en el grupo de control no se observaron cambios. Otros índices acusaron cambios coincidentes con los ya mencionados, pero de menor significación.

En general, puede decirse que durante la serie de entrevistas terapéuticas los individuos tratados elevaron su umbral de frustración y se capacitaron para recuperar su equilibrio homeostático más rápidamente después de una experiencia frustrante. El grupo de control, en cambio, acusó una ligera tendencia a presentar -un umbral más bajo para la segunda frustración y una recuperación de la homeostasis indudablemente más lenta.

En términos más sencillos, este estudio parece indicar que después de la terapia, el individuo es más capaz de tolerar situaciones de stress emocional y frustración, y enfrentarías con menor inquietud. Esto último es cierto, aun cuando en la terapia no se consideraran la frustración o el stress en particular; la capacidad de encarar una frustración más exitosamente no es un fenómeno superficial, sino que se manifiesta en reacciones autónomas que el individuo no puede controlar de manera consciente, por desconocerlas.

Este trabajo de Thetford es un ejemplo de los estudios más avanzados y promisorios que se hayan realizado en este campo. Fue más allá de la formulación original de la teoría de la psicoterapia centrada en el cliente y formuló una predicción coherente y tal vez implícita en ella, pero que en ese momento excedía ampliamente sus límites. Predijo que si la terapia capacita al individuo para manejar mejor el stress en el nivel psicológico, esto debe manifestarse también en su funcionamiento autónomo, y la investigación demostró la veracidad de su predicción. No cabe duda de que la confirmación de una teoría resulta tanto más sorprendente cuanto más remotas sean las predicciones sometidas a prueba y luego confirmadas.

Respuesta del cliente a diferentes técnicas

En 1950, Bergman 2 realizó una pequeña investigación en la que las entrevistas grabadas fueron usadas para llevar a cabo estudios microscópicos del proceso terapéutico. El autor se planteó el siguiente interrogante: ¿Qué relación existe entre el método o técnica que emplea el asesor y la respuesta del cliente?

Decidió seleccionar sus ejemplos de diez casos grabados (los mismos que estudiaron Raskin y otros), en los que el cliente pedía al asesor una evaluación. En los diez casos había 246 ejemplos similares, es decir, situaciones en las que el cliente pedía alguna solución a sus problemas o bien una evaluación de su adaptación o progreso, una confirmación de su propio punto de vista o una sugerencia acerca de cómo proceder. Cada uno de estos requerimientos se registró en el estudio bajo el rótulo de "unidades de respuesta", las cuales consistían en la afirmación completa del cliente que incluía el pedido-, la réplica inmediata del asesor y, por último, la expresión posterior del cliente en respuesta a las palabras de aquél.

Bergman observó que las contestaciones del asesor a estos requerimientos podían clasificarse de la siguiente manera:

l. Una respuesta basada en una evaluación. Esta podía ser una interpretación del material aportado por el cliente, una expresión de acuerdo o discrepancia con él, o bien las sugerencias o infor-mación que se había pedido al asesor.
2. Una respuesta de "estructuración". El asesor podía explicar su propio rol, o bien el funcionamiento de la terapia.
3. Un pedido de aclaración. El asesor podía comunicar al diente que el significado de su requerimiento no le resultaba claro.
4. Una reflexión acerca del contexto en que se formuló el pedido. El asesor respondía con un intento de comprender las circunstancias en que se planteó el pedido, pero sin reconocer este último como tal.
5. Una reflexión acerca del pedido. En este caso el asesor se esforzaba por comprender el pedido del cliente o su significado en el contexto de otros sentimientos.

Según Bergman, las expresiones del cliente en respuesta a las palabras del asesor podían agruparse en las siguientes fases:

l. El cliente vuelve a solicitar una evaluación, ya sea mediante una repetición del peclido original, una extensión o modificación de él, o bien por medio de un nuevo pedido.
2. Independientemente de su aceptación o rechazo de la respuesta del asesor, el cliente abandona el intento de examinar sus actitudes y problemas (en general comienza a referirse a material de menor importancia).
3. El cliente continúa examinando sus actitudes y problemas.
4. El cliente verbaliza una comprensión de relaciones entre sentimientos, es decir, expresa un insight.

Después de verificar la exactitud de su clasificación del material del asesor y el cliente y hallarla satisfactoria, Bergman procedió a analizar sus datos. " que hizo fue determinar las asociaciones entre las clases observadas con mayor frecuencia que la que puede atribuirse a mera casualidad. He aquí algunos hallazgos significativos.

La relación entre las clases de pedido inicial del cliente y su propia respuesta subsiguiente fue sólo casual. Lo mismo sucedió con la asociación entre los tipos de pedido inicial y la respuesta del asesor. Por consiguiente, ni la respuesta de éste ni la expresión posterior del cliente parecían ser "causadas" por el pedido inicial.

Por otra parte, se descubrió una interacción significativa entre la respuesta del asesor y la expresión subsiguiente del cliente:

1. Con una frecuencia mayor que la debida al azar, la reflexión del asesor acerca de un sentimiento origina en el cliente un examen continuo del sí mismo, o insight.,Esta relación es significativa en el nivel 1 por ciento.
2. Las respuestas del asesor de tipo 1 y 2 (basadas en una evaluación e interpretativas, o bien de "estructuración") inducen a un abandono de la exploración del sí mismo, también con mayor frecuencia que la atribuible a la casualidad. La significación en este caso también es del 1 por ciento.
3. El pedido de aclaración tiende a provocar una repetición del pedido del cliente, o bien a disminuir el insight y la exploración del sí mismo. Estas consecuencias son significativas en los niveles 1 y 5 por ciento respectivamente.

Bergman concluye que la exploración del sí mismo y el insight, aspectos positivos del proceso terapéutico, son estimulados por lás respuestas que "reflejan sentimientos"; en cambio, las respuestas de evaluación, interpretación o "estructuración" tienden a originar en el cliente reacciones negativas para el proceso de la terapia.

Este estudio constituye un ejemplo de una considerable cantidad de investigaciones en las que se ha examinado de manera detallada y molecular una cantidad de entrevista, terapéuticas grabadas,con el objeto de examinar cierto aspecto de la teoría de la psicoterapia centrada en el cliente. En estos trabajos se han estudiado objetivamente los hechos internos de la terapia, en busca de datos que puedan aumentar nuestra comprensión del proceso.

Un estudio del concepto de sí mismo

En muchas oportunidades se han investigado las modificaciones producidas en el concepto que el diente tiene de sí mismo, ya que éste es un constructo de fundamental importancia en la teoría de la personalidad y de la psicoterapia centrada en el cliente. A continuación resumiremos un estudio de Butler y Haigh sobre este tema."

En los estudios de este tipo, se ha empleado a menudo la técnica Q, desarrollada por Stephenson 10 y adaptada para el estudio del sí mismo. Puesto que en la investigación de Butler y Haigh se utilizó un instrumento basado en esta técnica, será conveniente describirla brevemente antes de detallar los hallazgos de los autores mencionados.

A partir de una serie de grabaciones de casos de asesoramiento se reunió un grupo muy numeroso de afirmaciones referentes al sí mismo. Entre éstas se seleccionaron 100, que fueron impresas a fin de lograr mayor claridad. El objetivo era abarcar toda la variedad de imágenes del sí mismo que puede percibir un individuo. La lista incluía frases como: "A menudo me siento resentido"; "Soy sexualmente atractivo"; "En realidad estoy alterado"; "Me siento incómodo hablando con la gente"; "Me siento tranquilo y nada me molesta".

En el estudio de Butler y Haigh, se presentaron a cada participante 100 tarjetas que contenían las 100 afirmaciones. En primer término, debía "disponer las tarjetas de una manera que lo describiese tal como él se sentía ese día" y distribuirlas en nueve grupos, desde las frases que mejor lo representaban hasta las que menos relación guardaban con su manera de ser; también se le indicó que colocara un número determinado de tarjetas en cada grupo, para obtener una distribución aproximadamente normal. (Las cantidades correspondientes fueron 1, 4, ll-, 21, 26, 21, 11, 4 y l.) Una vez hecho esto, se le pidió que volviera a seleccionar las tarjetas, esta vez "para describir a la persona que más le gustaría ser". Esto significaba que cada frase permitiría conocer la imagen que el cliente tenía de sí mismo en relación con una característica determinada, así como también el valor que asignaba a esta última.

Por supuesto, se pueden establecer correlaciones entre las diversas selecciones de tarjetas: se puede correlacionar el sí mismo anterior a la terapia con el que emerge de ella, el sí mismo real con el ideal, o bien el sí mismo ideal de un cliente con el de otro. Las correlaciones elevadas indican poca discrepancia o poco cambio, las bajas señalan lo contrario. El estudio de las tarjetas que durante la terapia han cambiado de lugar es decir han pasado de un grupo a otro permite evaluar la naturaleza de la modificación sufrida por el cliente. Gracias al gran número de frases usadas, la investigación estadística no pierde riqueza clínica. Sin duda alguna, este procedimiento ha permitido a los investigadores convertir percepciones fenomenológicas sutiles en datos objetivos- y rnanipulables.

Volvamos al empleo de la técnica Q en el estudio de Butler y Haigh.

Las hipótesis fueron:

l) que la terapia centrada en el cliente disminuye la discrepancia entre el sí mismo que el cliente percibe y el que valoriza;

2) que esta disminución de la discrepancia es más notable en' los clientes en los cuales se ha observado -en una evaluación realizada sobre la base de criterios o variables independientes- mayor movimiento durante la terapia.

En un programa de investigación mucho más inclusivo 8 se aplicó a 25 clientes la técnica Q para la selección del sí mismo y del sí mismo ideal, en distintos momentos: antes de comenzar la terapia, al concluirla, y en un control de seguimiento entre seis y doce meses después de terminada. El mismo procedimiento se utilizó con un grupo de control al que no se administró tratamiento alguno, cuyo sexo, edad y nivel socioeconómico eran aproximadamente equivalentes a los del grupo de estudio.

Los hallazgos son interesantes. Las correlaciones entre el sí mismo y el sí mismo ideal en los clientes oscilaron entre -0,47 (que revela una notable discrepancia) hasta 0,59 (puntaje que indica una buena -valoración del sí mismo tal como es). La correlación media en el momento de iniciar la terapia fue -0,01, al terminarla, 0,34 y en el control de seguimiento, 0,31. Esto representa un cambio altamente significativo, que confirma la hipótesis. Conviene destacar que la correlación disminuye muy poco durante el período de seguimiento. El cambio es más notable en los 17 casos que, según

la evaluación de los asesores y el Test de apercepción temática, acusaron una mejoría más acentuada, durante la terapia. en ellos el promedio inicial fue 0,02 y el correspondiente al tiempo de seguimiento, 0,44.

Quince miembros del grupo constituyeron un subgrupo de "autocontrol". Se les había administrado el test cuando solicitaron asesoramiento por primera vez, y luego esperaron 60 días hasta iniciar el tratamiento. Los tests fueron aplicados nuevamente al cabo de ese período, al final del tratamiento y en ocasión de los controles siguientes. En estos quince clientes, la correlación entre el sí mismo y el ideal fue -O,Ol al comienzo y también al cabo del período de 60 días. Esto demuestra que el cambio operado durante la psicoterapia se asocia decididamente con el tratamiento y no es una simple consecuencia del paso del tiempo ni de su decisión de solicitar asesoramiento.

En el grupo de control se observaron resultados muy distintos: la correlación inicial fue 0,58 y no se modificó, ya que en el último control apenas se elevó a 0,59. Indudablemente, estos individuos no sufrían las mismas tensiones que el grupo tratado, tendían a valorizarse más y no acusaron cambios apreciables en este aspecto.

Este estudio nos autoriza a pensar que una de las modificaciones asociadas con la psicoterapia centrada en el cliente reside en el hecho de que el cliente modifica su percepción del sí mismo y comienza a" valorizarse más. Este cambio no es transitorio, sino que persiste después del tratamiento. La reducción de las tensiones internas es muy significativa; sin embargo, aun al finalizar la terapia, los individuos tratados valoran su sí mismo un poco menos que el grupo de control que no ha recibido tratamiento. (En otras palabras, la terapia no logra una "adaptación perfecta", ni puede erradicar por completo la tensión.) También es evidente que los cambios operados no se deben simplemente al tiempo transcurrido ni a la decisión de comenzar un tratamiento, sino que se asocian decididamente con la terapia.

Este estudio es uno de los muchos que han procurado esclarecer la relación entre psicoterapia y percepción del sí mismo. Otros trabajos (véase Rogers y Dymond) -8- han señalado que lo que más cambia durante la terapia es el concepto del sí mismo, no el sí mismo ideal. Este último también sufre un ligero cambio, en el sentido de que se torna menos exigente o más realista. Los psicólogos consideran que la imagen del sí mismo alcanzada durante la terapia supone un mayor grado de interacción (esta evaluación excluye cualquier desviación por parte de los jueces opinan que este nuevo sí mismo disfruta de mayor libertad así como también de mayor comprensión y aceptación de la propia responsabilidad, y que el individuo tratado se siente más satisfecho y cómodo en sus relaciones con los demás. De esta manera, poco a poco hemos logrado acrecentar nuestro conocimiento objetivo de los cambios originados por la psicoterapia en el sí mismo que el cliente percibe.

¿Puede la psicoterapia cambiar la conducta cotidiana?

Los estudios hasta ahora mencionados en el presente capítulo y otros que también podrían citarse demuestran que la psicoterapia centrada en el cliente produce muchos cambios: el individuo modifica su manera de elegir y establecer valores; enfrenta la frustración con menos tensión fisiológica y cambia su manera de percibiese y valorarse. Pero estas conclusiones aún no responden las preguntas que preocupan al lego y a la sociedad- ¿Se puede observar una variación en la conducta habitual del diente? ¿Son positivos estos cambios? Con el objeto 'de contestarlas, un grupo de colegas y yo emprendimos un estudio de los cambios en la madurez de la conducta del diente que fue publicado en 1954.6 La teoría de la psicoterapia centrada en el diente postula que los cambios operados en el interior del individuo durante el tratamiento le permitirán, una vez finalizado éste, conducirse de maneras menos defensivas y más socializadas y aceptar la realidad en sí mismo y en el medio social que lo rodea, todo lo cual demuestra- que su sistema de valores se ha socializado. Esto significa que adoptará conductas más maduras y que tenderán a desaparecer las actitudes infantiles. Lo más difícil era encontrar una definición operacional de esta hipótesis que nos permitiera someterla a verificación empírica.

Existen pocos instrumentos, capaces de evaluar la calidad de la conducta diaria; el más adecuado para nuestros propósitos fue desarrollado por Willoughby hace varios años, con el nombre de Escala de Madurez Emocional (Escala ME). Este autor elaboró una serie de ítem,, que,

describen conductas y los hizo evaluar por 100 psicólogos y psiquíatras clínicos para juzgar el grado de madurez correspondiente a cada uno. Sobre la base de estos juicios seleccionó 60 ítems para integrar su escala. Los puntajes oscilaban entre 1 (inmadurez máxima) y 9 (madurez máxima). A continuación se enumeran algunos de ellos, para dar al lector una idea de cómo estaba constituida la escala.

l. S (el sujeto) habituahnente solicita ayuda para solucionar sus problemas (ltem g).
3. En condiciones normales, S maneja un automóvil tranquilamente, pero se enfurece cuando otros conductores le impiden avanzar (Item12).
5. Cuando S no tiene más remedio que admitir su inferioridad en determinado aspecto se siente perturbado, pero se consuela pensando en las actividades en que se desempeña mejor que los demás (ltem45).
7. S organiza y ordena sus esfuerzos al perseguir algún objetivo; evidentemente considera que sistematizarse es un medio para alcanzarlo (ltem 1 7).
9 . S acoge cualquier oportunidad legítima de expresión sexual; el tema no lo avergúenza, atemoriza ni preocupa (Item 53). Una vez elegido el instrumento de trabajo, estuvimos en condiciones de plantear nuestra hipótesis en términos operacionales. Su enunciado fue el siguiente: Después de completar una psicoterapia centrada en el cliente, tanto éste como los que lo conocen bien considerarán que su conducta es más madura, lo cual se manifestará mediante un puntaje más alto en la Escala ME.

El método de investigación era necesariamente complejo, ya que es difícil obtener evaluaciones precisas y fidedignas de la conducta cotidiana. Este trabajo formó parte de un programa de investigación más amplio, que incluyó casi treinta clientes y un grupo de igual número de miembros con fines de control. Se siguieron los pasos enumerados a continuación:

l. Antes de la terapia, el cliente debió evaluarse a sí mismo según la Escala NM.
2. Se le solicitaron los nombres de dos amigos que lo conocieran bien y estuvieran dispuestos a evaluarlo. El contacto con ellos se estableció por correo, y enviaron sus evaluaciones según la Escala NM directamente al Centro de Asesoramiento.
3. A los amigos que evaluaron al cliente, se les solicitó la evaluación de un tercero que éste conociera bien. El objeto de esta medida fue determinar la confiabilidad de sus evaluaciones.
4. A la mitad del grupo de terapia, que cumpliría funciones de autocontrol, se le aplicó la Escala ME en dos oportunidades: cuando el individuo manifestó deseos de iniciar la terapia y 60 días más tarde, en el momento de comenzarla. En estas dos ocasiones se recogió también la evolución emitida por sus allegados.
5. Al terminar el tratamiento, tanto el cliente como sus dos amigos repitieron la evaluación según la Escala, ME.
6. Entre los seis a doce meses posteriores a la finalización de la terapia se solicitaron nuevas evaluaciones al cliente y a sus amigos.
7. Los miembros del grupo de control evaluaron su conducta según la Escala Nffi en las mismas ocasiones que el grupo que recibió tratamiento.

Este plan nos permitió reunir una gran cantidad de datos susceptibles de análisis. Presentamos ahora una reseña de los principales hallazgos.

La Escala ME demostró poseer un grado satisfactorio de confiabilidad en manos de cualquier evaluador -ya fuera el cliente mismo o sus amigos-observadores- a pesar de que la coincidencia entre,los distintos jueces no fue muy estrecha.

Las evaluaciones de la conducta de los miembros del grupo de control que no recibieron tratamiento no variaron de manera significativa durante ninguno de los períodos en que se subdividió el estudio.

Los clientes que integraban el grupo de autocontrol tampoco cambiaron significativamente durante el lapso de 60 días que precedió al comienzo de la terapia, ya sea según su propia evaluación o la de sus amigos.

A diferencia de lo que se esperaba, tampoco cambié -según el observador- la conducta del cliente en el transcurso del tratamiento ni durante el período que abarcó la terapia y el seguimiento. Esto, por supuesto, contradecía nuestra hipótesis. Nos pareció conveniente averi-

guar si este hallazgo negativo correspondía a todos los clientes, independientemente del movimiento observado durante su psicoterapia. Con este objeto se subdividieron los clientes en grupos de movimiento máxi:rno, moderado y mínimo, según el juicio emitido por los asesores.

Así se observó que en los casos de movimiento máximo los amigos consideraron que la madurez de la conducta del cliente había aumentado (5 por ciento de significación). En el grupo de movimiento moderado sólo hubo un pequeño cambio, mientras que en el de movimiento mínimo el cambio fue negativo, en el sentido de una conducta menos madura.

Hubo una correlación clara y significativa entre el juicio del terapeuta acerca del movimiento en la terapia y las observaciones de los amigos con respecto a los cambios producidos en la conducta diaria del cliente. Esta correlación reviste un interés especial, puesto que el juicio del terapeuta sólo se fundaba en las reacciones del cliente durante las horas de terapia, ya que desconocía el comportamiento de éste fuera de ellas; los amigos, por su parte, formularon sus evaluaciones sobre la base de la observación externa, pues ignoraban lo que sucedía en el tratamiento.

En general estos hallazgos coincidieron con las propias evaluaciones de los clientes, con una excepción digna de destacar. Los clientes que, a juicio de los asesores, habían acusado cierto movimiento durante la terapia, consideraron que su madurez había aumentado y sus propias evaluaciones fueron casi idénticas a las de los observadores. En cambio, los clientes cuya terapia había sido la menos exitosa en opinión de los asesores y que según las observaciones mostraron un deterioro en la madurez de su conducta, se autodescribieron en términos que implicaban un aumento de madurez, tanto al final del tratamiento como en los controles posteriores. Esto parece demostrar que cuando la terapia resulta un fracaso los clientes se defienden mediante una autoevaluación superior compensadora.

Por consiguiente, en general parece justificado suponer que cuando la psicoterapia centrada en el diente ha logrado un progreso o movimiento, la conducta diaria del individuo se modifica en el sentido de una mayor madurez; este cambio es observable y - significativo. Cuando el asesor siente que ha habido poco o ningún movimiento en la terapia, la conducta se deteriora y acusa mayor inmadurez. Este último hallazgo reviste especial interés, puesto que es la primera prueba dé que los esfuerzos infructuosos por obtener ayuda en la relación con un psicoterapeuta centrado en el cliente pueden acarrear consecuencias lamentables. Si bien estas consecuencias negativas no son intensas, de todos modos justifican estudios ulteriores.

Este trabajo ilustra los esfuerzos realizados en la investigación de diversos resultados de la psicoterapia en el campo de la conducta. También sugiere algunas de las dificultades surgidas al planificar un estudio suficientemente riguroso, que permita comprobar in duda alguna que
a) hubo verdaderas cambios en la conducta y b) esos cambios se deben a la terapia y no a algún otro factor.

Una vez completado este estudio global de los cambios en la conducta cotidiana, tal vez sería preferible que los futuros trabajos en este terreno se realicen en el laboratorio, ya que en esas condiciones es posible controlar mejor los cambios en la conducta adaptativa y de resolución de problemas, la respuesta a la amenaza o frustración, etcétera, El estudio descripto más arriba fue uno de los primeros en demostrar que una terapia exitosa produce modificaciones positivas en la conducta y que un tratamiento infructuoso puede originar cambios negativos.

La calidad de la relación terapéutica y el movimiento observado en la terapia

El último estudio que deseo presentar fue realizado hace algún tiempo por Barrett-Lennard.' Este autor se basó en un planteo teórico mío acerca de las condiciones necesarias para el cambio terapéutico y postuló que si se cumplían cinco condiciones de la relación, se operaría en el cliente el cambio deseado. Con el objeto de investigar este problema Desarrolló un Inventario de Relación - diferente para el cliente y el terapeuta- que serviría para estudiar cinco dimensiones de la relación. Hasta este momento sólo ha analizado los datos referentes a la percepc,ión de la relación por parte del diente. Veamos cuáles fueron sus hallazgos.

En una serie de casos nuevos donde estaba seguro de poder lograr diversas evaluaciones objetivas del cambio operado Barrett-Lennard aplicó su Inventario de Relación a cada cliente, después de la quinta entrevista. Mencionaré varios ítems de cada variable para aclarar mejor la naturaleza de su trabajo.

El autor estaba interesado, por ejemplo, en evaluar la medida en que el cliente se sentía comprendido empáticamente. Para ello elaboró tina serie de ítems, que el cliente debía calificar

según una escala de seis puntos, desde los más ciertos hasta los absolutamente falsos. Como podrá verse, estos ítems representan diferentes grados de comprensión empática:

- El terapeuta comprende lo que yo siento acerca de mi experiencia.
- Trata de ver las cosas a través de mis ojos.
- A veces piensa que me siento de cierta manera porque se siente él así.
- Comprende lo que digo desde un punto de vista lejano y objetivo. Comprende mis palabras pero no mi modo de sentir.

Otro elemento que Barrett-Lennard quiso evaluar fue el nivel de comprensión y agrado que el terapeuta siente hacia el cliente. Con ese objeto redactó los siguientes ítems, ordenados según su grado de verdad o falsedad:

- Le importo.
- Se interesa por mí.
- Siente curiosidad acerca de qué es lo que me moviliza, pero no. se
- interesa realmente por mí como persona.
- Le resulto indiferente.
- Me desaprueba.

Para determinar si el respeto que el cliente siente hacia su asesor es incondicional y si depende de la opinión de éste, se incluyeron ítems de este tipo:

- El hecho de que yo exprese sentimientos "buenos" o "malos" no parece afectar lo que siente por mí.
- Algunas veces reacciona ante mis cosas de manera más positiva y amistosa que otras.
- Su interés en mí. depende del tema de conversación que yo elija.
- Para evaluar la coherencia o autenticidad del terapeuta en la relación se usaron ítems como:
- En nuestra relación se comporta tal como él es.
- Simula comprenderme o gustar de mí más de lo que en realidad lo hace.
- A veces su respuesta externa ante mí es bastante diferente de su reacción interna.
- . Está fingiendo.

  Barrett-Lennard también quiso evaluar otra variable que juzgó importante: la disponibilidad psicológica del asesor o su deseo de darse a conocer. Esto se valoró mediante ítems tales como los siguientes:

- Me comunicará libremente sus propios pensamientos y sentimientos cuando yo quiera conocerlos.
- Se siente incómodo en cuanto le pregunto algo acerca de él mismo.
- No quiere decirme lo que siente por mí.

Algunos hallazgos son interesantes. Por ejemplo, los clientes atribuyeron las cuatro primeras cualidades con mayor frecuencia a los terapeutas más expertos que a los de menor experiencia; con el "deseo de darse a conocer" ocurrió lo contrario.

En los clientes más alterados de la muestra, las cuatro primeras evaluaciones se correlacionaron significativamente con la evaluación objetiva del cambio en la personalidad y con el grado de cambio observado por el terapeuta. La comprensión empática y el cambio se asociaron entre sí de manera también muy significativa, pero la autenticidad y el nivel de independencia en la consideración se asociaron igualmente con los tratamientos exitosos. El deseo de darse a conocer no se relacionó de manera significativa con otras variables.

Por consiguiente, podemos afirmar con cierta seguridad que una relación terapéutica tiene mayores probabilidades de ser efectiva cuando el terapeuta manifiesta una mayor coherencia o autenticidad, mayor consideración, respeto incondicional y agrado hacia el cliente. Estas cualidades parecen ser los principales factores determinantes del cambio en la personalidad y la conducta. Lo expuesto permite afirmar que estas cualidades pueden medirse u observarse en pequeñas muestras de la interacción en un momento relativamente temprano de la terapia y que aun en estas condiciones es posible predecir sus resultados.

Este trabajo es uno de los más interesantes que se han realizado para poner a prueba aspectos cada vez más sutiles de la teoría de la psicoterapia centrada en el cliente. Por esa razón, este estudio no se ocupa de problemas técnicos ni de conceptualizaciones, sino que aborda directa-

mente cualidades intangibles de la actitud y la experiencia. Pienso que la investigación en psicoterapia está hoy en condiciones de estudiar esos aspectos intangibles. También creo que los estudios realizados en este nivel indican la posibilidad de obtener datos útiles y discriminativos, como pueden serio, por ejemplo, las pruebas que confirman la función de las cuatro primeras variables antes mencionadas y la falta de pruebas para la quinta.

Merece destacarse el hecho de que todas las cualidades de la relación que se hallan asociadas con el progreso durante la terapia se refieren a actitudes. Si bien es posible que la amplitud de los conocimientos profesionales o las habilidades y técnicas también sean un factor de cambio, el presente estudio sugiere que para estimular un proceso terapéutico positivo pueden bastar ciertas cualidades de la actitud y de la experiencia por sí solas, independientemente del conocimiento intelectual o de la capacitación médica o psicológica.

Esta investigación también representa un avance en otros aspectos del tema, ya que fue una de las primeras especialmente diseñadas para estudiar los elementos *cansa* o determinantes del cambio en la psicoterapia. Los progresos de la teoría y los perfeccionamientos metodológicos nos permiten esperar un número cada vez mayor de investigaciones sobre la dinámica de la modificación de la personalidad. Tal vez así un día podamos identificar y evaluar las condiciones que producen un cambio constructivo en la personalidad y la conducta.

ALGUNAS INVESTIGACIONES EN CURSO

En los Estados Unidos están proliferando las investigaciones relacionadas con la psicoterapia; incluso los psicoanalistas están iniciando diversos enfoques objetivos acerca del proceso de la terapia analítica. Sería ffiwsible enumerar los estudios que en la actualidad se están llevando a cabo, ya que el cuadro es muy complejo y cambia con rapidez; por esa razón, me limitaré a esbozar los lineamientos generales de varios proyectos de investigación sobre psicoterapia centrada en el cliente, con los cuales me encuentro personalmente relacionado.

En la Universidad de Chicago, el doctor John Shlien está investigando los cambios que se producen durante la terapia breve, de duración limitada, y comparándolos con los de la terapia habitual, sin límites de tiempo. El tratamiento de los clientes concluye al cabo de un número determinado de entrevistas (veinte en la mayoría de los casos, cuarenta en otros). Los investigadores están interesados en estudiar el empleo del tiempo por parte de los individuos y la posibilidad de acortar la duración de la terapia.

Otro estudio, estrechamente relacionado con el anterior, se ocupa de la terapia adleriana breve. En colaboración con el doctor Rudolph Dreikurs y sus colegas, Shlien está llevando a cabo un trabajo sobre terapia adleriana, paralelo al que acabamos de describir. Si todo se cumple como es de esperar, se podrá establecer una comparación directa entre dos psicoterapias muy diferentes, la adleriana y la centrada en el cliente, en las que se usarán los mismos tests previos y posteriores al tratamiento -que tendrá en ambos casos la misma duración-; para ello se dispone de los registros grabados de todas las entrevistas. Creemos que esto resultará de importancia fundamental y podrá ampliar de manera considerable nuestros conocimientos acerca de los elementos comunes y dispares de las diversas formas de terapia.

En la Universidad de Chicago, los doctores Desmond Cartwri t. Donald Fiske, William Kirtner y un grupo de colaboradores, están investigando, con una perspectiva muy amplia por cierto, los numerosos factores asociados con el cambio terapéutico. Muchos de éstos nunca habían sido considerados antes y podrían relacionarse con el progreso de la terapia, o bien con su ausencia.

En la Universidad de Wisconsin, los doctores Robert Roessler, Norman Greenfield, Jerome Berlin y yo hemos iniciado un conjunto de estudios que, entre otras cosas, aclararán, según esperamos, los correlatos autónomos y fisiológicos de la psicoterapia centrada en el cliente. En una parte de la investigación se tomarán registros continuos del RPG, temperatura cutánea y frecuencia cardíaca de los clientes durante la hora de terapia; luego se compararán estos datos con el material que proporcionan las entrevistas grabadas. Tal vez esto nos permita acrecentar nuestros conocimientos acerca de la naturaleza fundamental, fisiológica y psicológica, del proceso del cambio en la personalidad.

Un proyecto menor, a cargo de varios investigadores, se ocupa del estudio objetivo del proceso de la psicoterapia. En otro de mis trabajos formulé, sobre la base de la observación, una

descripción de las etapas que se suceden con irregularidad en el proceso terapéutico. En este momento estamos tratando de convertir aquel cuadro teórico en una escala operacional que sirva para estudiar entrevistas grabadas, y procuramos verificar su validez y confiabilidad.

En la Universidad de Wisconsin se está desarrollando un estudio cuyos principales investigadores somos el doctor Eugene Gendlin y yo. En este trabajo nos ocupamos de comparar el proceso terapéutico en pacientes esquizofrénicos (agudos y crónicos) y en individuos nortnales. Cada terapeuta tomará tres clientes de igual edad, sexo y nivel socioeconómico; uno de ellos será un esquizofrénico crónico, otro, un caso agudo, y el tercero, una persona de adaptación "normal", perteneciente a la comunidad. Por la variedad de los tests previos y posteriores a la terapia que se usarán y por el hecho de que dispondremos de los registros grabados de todas las entrevistas, esperamos que este estudio permita llegar a descubrimientos interesantes. Además, este trabajo lleva la verificación de las hipótesis de la psicoterapia centrada en el cliente a un nuevo campo: el del tratamiento del psicótico internado. Parte de la hipótesis fundamental del estudio sostiene que dadas las condiciones necesarias de la terapia (como en el estudio de Barrett-Lennard), en la persona,esquizofrénica se observará el mismo proceso de cambio terapéutico que en el individuo normal.

Tal vez estas breves descripciones basten para demostrar que el cuerpo de investigación objetiva que han originado la teoría y la practica de la psicoterapia centrada en el cliente sigue creciendo y ramificándose.

SIGNIFICADO FUTURO DE LA INVESTIGACION

Al terminar este capítulo quisiera formular algunos comentarios sobre preguntas tales como "¿Hacia dónde nos conduce este proceso?", "¿Qué objeto tiene toda esta investigación?"

Pienso que su principal importancia reside en el hecho de que la existencia de conocimientos acerca de la psicoterapia verificados objetivamente provocará la desaparición gradual de las "escuelas" de psicoterapia, inclusive la centrada en el cliente. A medida que se conozcan mejor las condiciones que facilitan el cambio terapéutico, la naturaleza del proceso de ' la psicoterapia, los factores que la bloquean o inhiben y los resultados característicos del tratamiento en función del cambio en la personalidad o en la conducta, se atribuirá menos importancia a las formulaciones dogmáticas y puramente teóricas. Las diferencias de opinión, los distintos procedimientos terapéuticos y los diversos juicios emitidos acerca de los resultados dejarán de ser un simple tema de debate o discusión 'y se someterán a verificación empírica.

En la medicina actual no existe una "escuela de tratamiento penicilínico" opuesta a alguna otra. Por supuesto, existen diferencias de juicio y opiniones dispares, pero también hay confianza en que éstas serán resueltas en un futuro próximo, mediante investigaciones cuidadosamente planificadas. De igual manera, pienso que para resolver diferencias, la psicoterapia se volcará hacia los hechos y no hacia el dogma.

La investigación en este terreno debería dar origen a una psicoterapia afectiva, que no tendrá ni necesitará un nomincorporado lo que los hechos hayan demosción terapéutica.

Tal vez debería terminar acá; no obstante, deseo agregar unas palabras dirigidas a aquellos que aborrecen la investigación en un terreno tan delicado, personal e intangible como la psicoterapia. Hay quienes piensan que al someter una relación tan íntima a un examen objetivo de alguna manera se la despersonaliza, se la despoja de sus cualidades más esenciales, se la reduce a un frío sistema de hechos. Quisiera señalar que hasta el momento no han sido ésos sus efectos, sino que se ha observado lo contrario. Las investigaciones más exhaustivas demostraron que los cambios significativos del cliente tienen que ver con experiencias muy sutiles y subjetivas (elecciones internas, mayor unidad en la persona total y un sentimiento diferente acerca de uno mismo,). Algunos estudios recientes sugieren que el terapeuta más eficiente es auténtico y cálidamente humano, y sólo le interesa comprender cada uno de los sentimientos de esa persona que surge en su relación con él. Indudablemente, no hay nada que indique que el terapeuta frío, intelectual, analítico, que se preocupa exclusivamente por los hechos sea eficaz. Una de las paradojas de la psicoterapia es que para profundizar sus conocimientos en este terreno el individuo debe someter sus creencias más apasionadas y sus convicciones más firmes a la verificación impersonal de la investigación empírica, pero para ser eficaz como psicoterapeuta sólo debe emplear estos conocimientos para enriquecer y acrecentar su sí mismo subjetivo y luego ser ese sí mismo,

libremente y sin temor, en su relación con el cliente.

REFERENCIAS

l. Barrett'Lennard, G. T.: "Dimensions of the client's experience of his therapist associated with personality diange", disertación inédita, Universidad de Chicago, 1959.
2. Bergman, D. V.: "Counseling method and client responsos", en *J. Consult. Psychol.,* 1951, 15, págs. 216-224.
3. Butler, J. M. y G. V. Haigh: "Changes in the relation between self-concepts and ideal concepts consequent upon client-centered counseling", en C. R. Rogers y Rosalind F. Dymond (comps.): *Psychotherapy and Personality Change.* University of Chicago Press, 1954, págs. 55-75.
4. Cartwright, Desmond S.: "Annotated bibliography of research and theory construction in client-centered therapy", en *J. of Counsel. Psychol,, 1957, 4,* págs. 82-100. Raskin, N. J.: "An objective study of the locus-of-evaluation factor in psychotherapy", en W. Wolff y J. A. Precker (comps.): *Success in Psychotherapy.* Nueva York, Grune & Stratton, 1952, cap. 6.
6. Rogers, C. R.: "Changes in the maturity of behavior as related to therapy", en C. R. Rogers y Rosalind F. Dymond (comps.): *Psychotherapy and Personality Change.* University of Chicago Press, 1954, págs. 215-237.
7. Rogers, C. R.: "A process conception of psychotherapy", en *Amer. Psychol., 1958,* 13, págs. 142-149.
8. Rogers, C. R. y Dymond, R. F'. (comps.): *Psycholherapy and Personality Change.* University of Chicago Press, 1954, 447 págs.
9. Seeman, J. y N. J. Raskin: "Research perspectivas in client-centered therapy", en 0. H. Mowrer (comp.): *Psychotherapy.- Theory and Research.* Nueva York, Ronald, 1953, págs. 205-234.
10. Stephens'on, W.: *The Study of Behavior.* University of Chicago Press, 1953.
11. Thetford, William N.: "An objective measurement of frustration tolerance in evaluating psychotherapy", en W. Wolff y J. A. Precker (comps.): *Success in Psvchotherapy.* Nueva York, Grune & Stratton, 1952, cap. 2.

13

IDEAS PERSONALES SOBRE LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE

Este es el capítulo más breve del libro, pero si mi experiencia tiene *valor, es también el más explosivo. Su* historia (a mi juicio) es bastante *divertida.*

Con varios meses de anticipación, me *había* comprometido a participar en una asamblea organizada por la *Universidad de Harvard sobre el tema "La influencia sobre la conducta humana; su enfoque en el aula". Los organizadores me solicitaron que preparase una demostración de "enseñanza centrada en el alumno", es decir, enseñanza basada en los principios terapéuticos aplicados* a *la educación. Pensaba que sería muy artificial y poco satisfactorio pasar dos horas tratando de dar a un grupo intelectualizado a decidir cuáles eran sus propios propósitos* y- *responder a los sentimientos que surgieran en sus miembros, de modo que* no *sabía qué decirles.*

En ese momento viajé a México para *pasar* mis *vacaciones de invierno; allí pinté, escribí, tomé fotos y, me sumergí en las obras de Sören Kierkegaard. Estoy seguro de que su honestidad al llamar las cosas* por *su nombre influyó sobre mí más de lo que* yo mismo *creía.*

Cuando se aproximó la hora de volver debí enfrentarme con mi obligación. Recordé que en ciertas oportunidades había logrado iniciar en clase discusiones muy, significativas, expresando alguna opinión muy *personal, y que luego había tratado de comprender* y *aceptar las reacciones Y sentimientos, a menudo muy dispares, que despertaba en el auditorio. Esta me pareció una* manera adecuada *de* cumplir con *el* compromiso *contraído en Harvard.*

Por consiguiente, comencé a escribir, con la mayor *honestidad* de *ue era capaz, acerca de mis experiencias* en la enseñanza *-según la* defin*ición que an los diccionarios de* esta palabra-, e hice lo mismo con mi *experiencia respecto del* aprendizaje. *Me* alejé mucho *de los psicólogos, educadores y colegas cautelosos; simplemente expresé lo* que sentía, *con la seguridad de que si estaba equivocado,* la discusión me ayudaría a *corregirme.*

Puedo haber sido ingenuo, pero *no pensé que el material fuera explosivo. Después de todo, los* miembros *de* la *asamblea* eran *docentes* accesibles y *capaces de autocrítica y los vinculaba su interés* común por *el método de discusión en el aula.*

. Cuando estuve frente a ellos expuse mis puntos de vista tal como *figuran más adelante; eso no me llevó mucho* tiempo, y *en cuanto* terminé *declaré abierta la discusión. Esperaba una respuesta, pero no precisamente el tumulto que se desató, ya que se manifestaron sentimientos muy* inten*sos: muchos sintieron que yo representaba una amenaza para su trabajo, que en realidad me había expresado mal y que* yo mismo no *debía creer en algunas de las cosas que dije, pero se oyó también una que otra tímida voz de aprobación* por *parte de alguien que había sentido las mismas cosas que yo, pero nunca se había animado a expresarías.*

Me permito decir que ni un solo miembro del grupo recordó que se trataba de una reunión programada para tratar el tema de la enseñanza centra£la en el alumno, pero espero que al pensar en ella cada uno haya advertido que vivió una experiencia de esa enseñanza específicamente. En aquella ocasión rehusé defenderme replicando a las preguntas y ataques provenientes de todos los ángulos; en cambio, me esforcé por aceptar y empatizar con *la* indignación, frustración y críticas que surgían de los *participantes; señalé que sólo había expresado algunos puntos de vista muy personales y que no había solicitado ni esperado que los demás estuvieran de acuerdo. Después de la tormenta, los miembros del grupo* comenzaron ***a*** expresar con mayor franqueza sus propios puntos de vista *acerca de* la *enseñanza; con frecuencia éstos diferían radicalmente entre sí y también de los míos. Fue una sesión muy estimulante, y me pregunto si alguno de* los *participantes habrá podido olvidarla.*

Por la mañana siguiente, cuando me disponía a abandonar la ciudad, *escuché* uno *de los comentarios más significativos, proveniente de uno de los miembros de* la *asamblea. Todo lo que dijo fue: "Por usted, mucha gente* no durmió *anoche."*

Nunca intenté publicar este pequeño fragmento. Mis ideas sobre la psicoterapia ya *me habían convertido en una "figura controvertida" entre psicólogos y psiquiatras,* y no *tenía interés alguno en agregar* a *los educadores en la lista. Sin embargo, los miembros de la asamblea reprodujeron y difundieron mi exposición, de manera que varios años más tarde, dos revistas solicitaron permiso para publicarla.*

Después de esta larga reconstrucción histórica, tal vez el capítulo mismo sea una desilusión.

Personalmente, nunca creí que fuera incendiario. Expresa algunos de *mis* criterios más profundos sobre el problema*de la educación.*

Deseo presentar algunas breves observaciones; espero que si provocan cierta reacción en ustedes, ello me ayude a esclarecer mis propias ideas:

Me resulta muy difícil *pensar,* sobre todo cuando pienso en mis propias experiencias y trato de captar su significado inherente y más genuino.

En un comienzo el pensamiento resulta muy gratificante, porque parece descubrir el sentido y la armonía de una multitud de acontecimientos e desalentador, porque advierto que esos ara mí, pueden parecer ridículos a la mayosión es que cuando trato de encontrar el de mi propia experiencia, ésta casi siempre me conduce en direcciones que otros consideran absurdas.

Por consiguiente, en los próximos minutos trataré de resumir el significado que ha tenido para mí mi experiencia en el aula y en la terapia individual y grupal. Mis palabras no pretenden ser conclusiones para otros, ni deseo proponerlas como guía. Son sólo los significados provisionales de mi experiencia hasta abril de 1952 y algunas de las difíciles cuestiones que plantea su carácter absurdo. Presentaré cada idea o significado en un párrafo individual, no porque requieran un orden lógico particular, sino porque cada una tiene para mí su propia importancia.

a. Considerando los propósitos de esta asamblea, la siguiente idea bien puede figurar en primer lugar: *Mi experiencia me dice que no puedo enseñar a otra persona cómo enseñar.* En última instancia, intentar algo así resulta inútil.

b. *Pienso que cualquier cosa que pueda enseñarse a otra persona es relativamente intrascendente y-ejerce poca o ninguna influencia sobre la conducta.* Esto suena tan absurdo que no puedo evitar cuestionarlo en el mismo momento en que lo enuncio.

c. Cada vez estoy más convencido de que sólo me interesa el aprendizaje capaz de influir significativamente sobre la conducta. Tal vez esto. no sea más que un punto de vista personal.

d. He llegado a sentir que el único aprendizaje que puede influir significativamente sobre la conducta es el que el individuo descubre e incorpora por sí mismo.

e. *El aprendizaje basado en el propio descubrimiento, la verdad incorporada y asimilada personalmente en la experiencia, no puede comunicarse de manera directa a otro.* En cuanto el individuo, a menudo con un entusiasmo muy natural, trata de transmitir esa experiencia de modo inmediato, la transforma en enseñanza y sus resultados pierden trascendencia. Hace poco me sentí aliviado al descubrir que Sijren Kierkegaard, el filósofo dinamarqués, llegó a la n-úsma conclusión mediante su propia experiencia y la expresó con gran claridad hace un siglo, lo cual confiere mayor lógica a mi enunciado.

f. Como consecuencia de lo anterior, *advierto que he perdido el interés en ser un educador.*

g. Cuando trato de enseiíar, los resultados a veces me espantan, ya que además de ser incoherentes, en ocasiones la enseñanza parece tener éxito. Cuando esto sucede veo que las consecuencias son perjudiciales: el individuo desconfía de su propia experiencia y esto impide el aprendizaje significativo. Por *consiguiente, he llegado a sentir que los resultados de la enseñanza son intrascendentes o bien dañinos.*

h.Cuando reviso los resultados de mis experiencias pasadas en el terrenode la enseñanza, todos me parecen iguales: hubo un perjuicio o bien noocurrió nada significativo, lo cual es francamente perturbador.

i. Por consiguiente, *pienso que sólo me interesa aprender, incorporar preferiblemente cosas importantes que ejerzan una influencia trascendente sobre mi propia conducta.*

j. Me enriquece aprender, ya sea en grupos, en relaciones con otra persona -como en la terapia o por mi propia cuenta.

k. *Píenso que una de mis mejores maneras de aprender -pero también una de las más difíciles consiste en abandonar mis propias actitudes de defensa, al menos temporariamente, y tratar de comprender lo que la experiencia de la otra persona significa para ella.*

l. Otra de mis maneras de aprender consiste en plantear mis propias incertidumbres, tratar de esclarecer mis dudas y acercarme así al significado real de mi experiencia.

m. Todo este conjunto de experiencias y los significados que hasta ahora he descubierto en él parecen haberme lanzado a un proceso fascinante, que a veces me inspira temor. *Consiste en*

dejarme llevar por mi experiencia, en un sentido que parece ser progresivo, hacia objetivos que apenas puedo discernir, mientras trato de comprender al menos el sentido básico de esa experiencia. Tengo una sensación de flotar en la compleja corriente de la experiencia con la posibilidad fascinante de comprender su complejidad siempre en transformación.

Temo haberme alejado de cualquier tipo de discusión acerca del aprendizaje o de la enseñanza. Permítaseme introducir una observación práctica: en sí mismas, estas interpretaciones de mi propia experiencia pueden parecer extrañas y desviadas, pero no particularmente sorprendentes. Al comprender sus *aplicaciones,* tiemblo al advertir cuánto me he alejado del mundo del sentido común, que todos consideran correcto. La mejor manera de ilustrar esto es decir que si las experiencias de otros hubieran coincidido con las mías, y si los demás hubieran descubierto en ellos los mismos significados que yo, se podrían deducir muchas consecuencias:

a. Esta experiencia implicaría nuestro abandono de la enseñanza. Aquellos que desean aprender se acercarían unos a otros para hacerlo.
h. Dejaríamos de lado los exámenes, ya que sólo evalúan el aprendizaje de tipo intrascerídente.
c. Por la misma razón, dejaríamos de calificar con notas.
d. También abandonaríamos los títulos para evaluar la eficiencia de las personas, puesto que un título señala un fin o la conclusión de algo, mientras que el que aprende sólo se interesa en el proceso continuo de aprender. e, Abandonaríamos el enunciado de conclusiones, ya que éstas no son capaces de proporcionar enseñanzas significativas.

Opino que debo finalizar en este punto, o correré el riesgo de perderme en fantasías. Lo que más deseo saber es si hay algo en mi pensamiento interior, tal como he intentado describirlo, que evoque la experiencia que otros han vivido en el aula, y en tal caso, cuáles son los significados que para esas personas existen en su experiencia.

14

EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LA PSICOTERAPIA Y EN LA EDUCACION

El Goddard College, en Plainfield, Vermont, es una pequeña universidad piloto que, además de sus esfuerzos por los alumnos, a menudo *organiza asambleas y encuentros de trabajo para educadores, en* los *que se ocupan de problemas de importancia. En febrero de 1958 me invitaron a dirigir uno de esos encuentros sobre "Las aplicaciones de la psicoterapia para la educación". Maestros y directivos educacionales del Este de los Estados Unidos, especialmente de la región de Nueva Inglaterra, se abrieron camino a través de la ventisca para poder reunirse con sus colegas y trabajar juntos durante tres días.*

Para esa ocasión, traté de replantear mis puntos de vista sobre la enseñanza y el aprendizaje de manera menos perturbadora que en el capítulo anterior, pero sin eludir las ¡aplicaciones radicales de un enfoque terapéutico. El resultado es el presente capítulo. Para quienes ya conocen la Parte II de este libro, las secciones tituladas "Las condiciones del aprendizaje en psicoterapia" y "El proceso de aprendizaje en la terapia" resultarán reiterativas y podrán obviarlas, ya que enuncian las condiciones btlicas de la terapia, tal como fueron descritas anteriormente.

A mi *juicio, este capítulo constituye la expresión más satisfactoria de la hipótesis de la psicoterapia centrada en el cliente, llevada al terreno de la educación.*

Aquí se presenta una tesis acerca de las ¡aplicaciones de la psicoterapia en el campo de la educación. Se trata de un punto de vista provisional, que sostengo no sin ciertas dudas, ya que hay muchas preguntas al respecto que aún no he podido responder. Sin embargo, pienso que resulta considerablemente claro y, por consiguiente, es un buen punto de partida para percibir luego diferencias aun más nítidas.

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LA PSICOTERAPIA

Permítaseme comenzar diciendo que mi amplia experiencia como I)sicoterapeuta me ha convencido de que en la terapia se facilita el Aprendizaje significativo, y éste se lleva a cabo en la

relación interpersonal. Al decir aprendizaje significativo, pienso en una forma de aprendizaje que es más que una mera acumulación de hechos. Es una manera de aprender que señala una diferencia en la conducta del individuo. en sus actividades futliras, en sus actitudes y en su personalidad es un aprendizaje penetrante, que no consiste en un simple aumento del caudal de conocimientos, sino que se entreteje con cada aspecto de su existencia.

Ahora bien, la idea de que en la terapia se produce ese tipo de aprendizaje no e's sólo un sentimiento subjetivo mío, sino que se apoya en la investigación. Fn lo que respecta a la psicoterapia centrada en el cliente, orientación terapéutica con la que estoy más familiarizado y en relación con la cual se ha llevado a cabo la mayor parte de las investigaciones, sabemos que la exposición del individuo a ese tipo de tratamiento produce aprendizajes o cambios de la siguiente naturaleza:

La persona comienza a verse de otra manera.
Se acepta a sí mismo y acepta sus sentimientos más plenamente.
Siente mayor confianza en sí mismo y se impone sus propias orientaciones.
Se vuelve más parecido a lo que quisiera ser.
Sus percepciones se tornan más flexibles, menos rígidas.
Adopta objetivos más realistas.
Se comporta de manera más madura.
Sus conductas inadaptadas cambian, incluso las muy antiguas, como el alcoholismo crónico.
Se vuelve más capaz de aceptar a los demás.
El individuo recibe mejor las pruebas de lo que está sucediendo fuera y dentro de él.
Las características básicas de su personalidad cambian en sentido constructivo.'

Opino que tal vez esto baste para indicar que se trata de aprendizajes significativos que introducen una verdadera diferencia en su vida.

* Las pruebas que corroboran estas afirmaciones pueden hallarse en las referecias (7) y (9).

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN LA EDUCACION

Creo estar en lo cierto al afirmar que también los educadores se interesan por un aprendizaje distinto. El simple conocimiento de hechos no deja de tener su valor; por ejemplo, el individuo que sepa quién ganó la batalla de Poltava, o bien cuándo se ejecutó por primera vez el opus enésimo de Mozart puede llegar a ganar 64.000 dólares. No obstante, pienso que, en general, los educadores no pueden sentirse satisfechos al pensar que la adquisición de este tipo de conocimientos constituye la educación. Esto me recuerda la categórica afirmación de un profesor de agronomía que tuve durante mi primer año en la universidad. Todo lo que aprendí en sus clases se ha desvanecido por completo, pero recuerdo que, durante la Primera Guerra Mundial, comparó el conocimiento de datos con las municiones y coronó su pequeño discurso con la siguiente exhortación: "¡No seas vagón de municiones; sé un rifle!" Pienso que la mayoría de los educadores coincidirán en que el conocimiento existe fundamentalmente para que se lo utilice.

En la medida en que los educadores se interesen en aprendizajes funcionales, innovadores, que impregnen a la persona en su totalidad y modifiquen sus actos, harán bien en recurrir a la psicoterapia en busca de ideas directrices. La posibilidad de adaptar a la educación el proceso de aprendizaje que se produce en la psicoterapia parece prometedora.

LAS CONDICIONES DEL APRENDIZAJE EN LA PSICOTERAPIA

Veamos cuáles son las condiciones esenciales que posibilitan el aprendizaje que se desarrolla en la terapia. Quisiera detallar, con toda la claridad de que soy capaz, las condiciones que parecen cumplirse toda vez que se verifica este fenómeno.

Frente a un problema

En . primer término, el cliente encara una situación que percibe como un problema serio y

significativo: ve que actúa de maneras que no puede controlar, está abrumado por confusiones y conflictos, su matrimonio fracasa, o bien no se siente feliz en el trabajo. En otras palabras, se halla frente a un problema que ha tratado de manejar, pero no ha podido hacerlo; en consecuencia, está ansioso por aprender, aunque al mismo tiempo teme descubrir en sí mismo cosas que lo perturben. Por todo ello, una de las condiciones casi siempre presentes es un deseo inseguro y ambivalente de aprender o cambiar, que surge de la dificultad del individuo al enfrentar la vida.

¿Qué condiciones encuentra este individuo al iniciar una psicoterapia? Hace poco he hecho una descripción teórica de las condiciones necesarias y suficientes que el terapeuta debe aportar si desea obtener un cambio constructivo o un aprendizaje significativos En este momento, se están sometiendo a la verificación empírica diversos aspectos de la teoría, pero aún debe considerársela una formulación basada **en** la experiencia clínica y no un hecho demostrado. Permítaseme describir brevemente las condiciones esenciales que debe aportar el terapeuta.

Coherencia

Si ha de ocurrir un cambio, parece imprescindible que el terapeuta -sea una persona unificada, integrada o coherente en la relación. Esto significa que debe ser exactamente lo que *es,* y no un disfraz, un rol, una simulación. Para referirme a esta correspondencia adecuada entre experiencia y apercepción he elegido el término "coherencia". El terapeuta sólo puede ser totalmente congruente en cuanto advierte con precisión lo que experimenta en ese momento de la relación; a menos que posea un considerable grado de coherencia , es difícil quese ver¡fique en su cliente un aprendizaje significativo.

A pesar de que el concepto de coherencia, en realidad es muy complejo, pienso que todos reconocemos esta condición de manera intuitiva y por nuestro sentido común en los individuos con quienes vivimos día a día. En un caso sabemos que lo que cierta persona dice no sólo significa lo que está diciendo, sino que además sus sentimientos "Corresponden precisamente a lo que está expresando. Así, cuando esa Persona se muestra enojada, afectuosa, avergonzada o entusiasmada, sabemos que lo está en todos los niveles: en el nivel organísmico, en su apercepción consciente, en sus palabras y mensajes. Más aún, advertirnos que acepta sus sentimientos inmediatos. De una persona así olemos decir que sabemos "exactamente dónde está parado"; en nuestra relación con ella nos sentimos cómodos y seguros. En otra persona reconocemos inmediatamente que lo que dice no es sino un disfraz o una fachada; nos preguntamos qué siente *realmente,* qué experimenta tras esa fachada. También podemos preguntarnos si él sabe lo que siente en realidad, puesto que advertimos que no reconoce los sentimientos que está experimentando en su interior. Estas personas los inspiran cautela y precaución y las relaciones que entablamos con ellas no les permiten abandonar las defensas ni lograr un aprendizaje Un cambio significativo.
Por consiguiente, la segunda condición de la terapia exige que el terapeuta se caracterice por una buena medida de coherencia en la relación. Debe ser él mismo libre y profundamente y aceptarse tal como es; la experiencia real de sus sentimientos debe corresponder a una apercepción exacta de esos sentimientos y reacciones a medida que se manifiestan y cambian.

Respeto positivo e incondicional

La tercera condición reside en el hecho de que el terapeuta debe experimentar un interés cálido hacia el cliente -un cuidado no posesivo, que no exija gratificación personal-. Es una atmósfera que simplemente demuestra que "Me preocupo", y no que "Me preocuparé por usted si se comporta de tal o cual manera". Standal 11 ha denonlinado a esta actitud 4 c respeto positivo e incondicional", puesto que no incluye condiciones de valor; a menudo he empleado el término "aceptación?' para referirme a este aspecto del clima terapéutico. Implica tanto la aceptación de las expresiones: de sentimientos "malos", dolorosos, temerosos y anormales por parte del diente, como la de los sentimientos "buenos", positivos, maduros, seguros y sociables. Supone la aceptación del cliente y la preocupación por él como Persona *diferente,* la aceptación de sus propios sentimientos y experiencias y de los significados personales que distribuye a estos últimos. En la medida en que el terapeuta sea capaz de crear este clima generador de seguridad mediante el respeto positivo e incondicional, es más factible que se verifique en su cliente un aprendizaje significativo.

Comprensión empática

La cuarta condición de la psicoterapia consiste en que el asesor debe experimentar una comprensión precisa y empática del mundo del cliente, tal como éste lo ve desde su propio interior. La empatía, condición esencial de la terapia, supone sentir el mundo privado del diente como si fuera el propio, pero sin perder en ningún momento la cualidad de "como si". El terapeuta debe ser capaz de sentir el enojo, temor o confusión del cliente como si fueran propios, pero sin asociarlos con su propio enojo, temor o confusión. Cuando el terapeuta capta con claridad el mundo del otro y se desplaza en él libremente, puede comunicarle su comprensión de lo que el cliente ya sabe y transmitirle también los significados de su experiencia que éste mismo ignora. La importancia de esa penetración empática en la terapia quedó demostrada en el estudio de Fiedler, donde se observaron las siguientes características en las relaciones creadas por terapeutas expertos:

1 El terapeuta es muy capaz de comprender los sentimientos del paciente.
Nunca duda de lo que el paciente quiere decir.

Las observaciones del terapeuta se adaptan perfectamente al estado ánimo y satisfacción del cliente.
El tono de voz del terapeuta transmite su total capacidad de compartir los sentimientos del paciente.3

Quinta condición

La última condición del aprendizaje significativo en la terapia reside en que **el** cliente debe experimentar o percibir, al menos en cierta medida, la coherencia, aceptación y empatía del terapeuta. No basta con que esas condiciones existan; es imprescindible lograr comunicarlas al cliente.

EL PROCESO DE APRENDIZAJE EN LA TERAPIA

De acuerdo con nuestra experiencia, cuando existen estas cinco condiciones, se produce inevitablemente un cambio. Las percepciones inflexibles que el cliente tiene de sí mismo y de los demás se relajan y se abren a la realidad. Revisa sus interpretaciones rígidas del significado de su experiencia, cuestiona muchos "hechos" de su vida y advierte que son meros "hechos" porque así los ha considerado él. Descubre sentimientos antes ignorados y los experimenta, a menudo vívidamente, en la relación terapéutica. De esta manera aprende a abrirse más a toda su experiencia y a aceptar las pruebas internas y externas de ésta. Aprende a *ser* su experiencia, a ser los sentimientos que ha temido así como los que ha considerado más aceptables. Llega a ser una persona más fluida, que cambia y aprende.

La clave del cambio

En este proceso no es necesario que el terapeuta "motive" al cliente ni le proporcione la energía que origina el cambio. Tampoco el cliente aporta la motivación, al menos conscientemente. Digamos que la motivación para el aprendizaje y el cambio surgen de la tendencia autorrealizadora de la vida misma, de esa inclinación del organismo a fluir en todas las direcciones de desarrollo potencial, en la medida en que estas experiencias sean enriquecedoras.

Si bien podría ahora explayarme sobre este tema, mi propósito no es enfocar el proceso de la terapia y el aprendizaje que en ella ocurre, ni tampoco la motivación de este aprendizaje, sino las condiciones que los hacen posibles. Por consiguiente, me limitaré a finalizar esta descripción de la terapia afirmando que es un til)e de aprendizaje significativo que se produce cuando se cumplen las cinco condiciones siguientes:

Cuando el cliente se encuentra frente a un problema serio y significativo.
Cuando el terapeuta es en la relación, una persona coherente. alguien capaz de *ser* lo que es.
Cuando el terapeuta siente respeto positivo e incondicional hacia el cliente.
Cuando el terapeuta experimenta una comprensión empática adecuada del mundo privado del

cliente y se lo comunica.

Cuando, en cierta medida, el cliente experimenta la coherencia, aceptación y empatía del terapeuta.

IMPLICACIONES PARA LA EDUCACION

¿Qué significan estas condiciones en relación con la educación? Sin duda, por su propia experiencia, el docente estará mejor capacitado que yo para responder esta pregunta, pero igualmente trataré de sugerir algunas aplicaciones.

El contacto con problemas

En primer lugar, las condiciones enunciadas implican que el aprendizaje significativo o trascendente se produce con mayor facilidad cuando el individuo se enfrenta con situaciones que son percibidas como problemas. Creo haber observado ciertos hechos que corroboran esta afirmación por ejemplo: en mis propios intentos de coordinar cursos Y grupos de una manera acorde con los lineamientos surgidos de mi experiencia terapéutica, he descubierto que este enfoque resulta, por cierto más efectivo en los talleres que en los' cursos regulares, en los cursos de divulgación que en los cursos de tenia limitado. Todas las personas que acuden a los talleres o a los cursos de divulgación están en contacto con problemas que reconocen como tales. El estudiante que sigue los cursos universitarios habituales, y sobre todo los cursos obligatorios, tiende a encararlos como una experiencia en la que ha de permanecer pasivo o insatisfecho. o bien ambas cosas a la vez; es decir, vive una experiencia que, a su juicio. no guarda relación alguna con sus propios problemas.

Sin embargo, he aprendido que cuando los estudiantes universitarios ven en el curso una experiencia que puede servirles para resolver problemas que les preocupan o interesan, hay una asombrosa sensación de libertad un verdadero progreso. Esto se aplica tanto a cursos de matemática como a los de psicología de la personalidad.

Pienso que la situación actual de la educación rusa también aporta pruebas que confirman mis conclusiones: cuando toda una nación se enfrenta con el urgente problema de superar si¡ propio atraso en la agricultura, la producción industrial, el desarrollo científico y bélico- se observa un asombroso aprendizaje trascendente, del cual los Sputniks son sólo un ejemplo.

La primera implicación que las condiciones enunciadas tienen para !a educación podría ser, entonces, la de permitir al estudiante de cualquier nivel entrar en contacto real con los problemas más importantes de su existencia, de manera tal que pueda percibir aquellas cuestiones que desea resolver. Sé bien que tanto ésta como otras ¡aplicaciones que mencionaré se oponen totalmente a las tendencias actuales de nuestra cultura. Más adelante me referiré a ese tema.

Pienso que, desde el punto de vista de la educación, mi descripción de la psicoterapia implica que el docente debe crear en el aula un clima que permita la realización de aprendizajes significativos. Esta implicación general presenta varios aspectos, que examinaremos en las secciones siguientes.

La autenticidad del docente

Al parecer, la coherencia del docente facilita el aprendizaje. Esto significa que aquél debe ser la persona que es, advertir con claridad las actitudes que adopta y aceptar sus propios sentimientos. De esa manera, llega a ser una persona real en su relación con sus alumnos; una persona que puede enojarse, pero también ser sensible o simpática. Puesto que acepta sus sentimientos como *suyos,* no necesita imponerlos a sus alumnos ni tratar de que sientan del mismo modo. Es una *persona,* no la materialización sin rostro de una exigencia del programa de estudios, ni un conducto estéril a través del cual se transmiten conocimientos de una Generación a otra.

Sólo puedo presentar una prueba para apoyar este punto de vista. Cuando pienso en los maestros que facilitaron mi propio aprendizaje, me parece que todos tuvieron en común esta cualidad de ser personas auténticas. Me pregunto si al lector le ocurriría lo mismo. Creo que quizá

lo más importante no es que el docente cumpla con el programa o emplee las técnicas audiovisuales mas modernas, sino que sea coherente y auténtico en su relación con los estudiantes.

Aceptación y comprensión

Otra implicación para el maestro es que , el aprendizaje significativo solo puede producirse si el docente es capaz de aceptar al alumno tal como es y comprender sus sentimientos. Tal como indican las condiciones tercera y cuarta antes enunciadas, el docente capaz de aceptar cálidamente al alumno, sentir respeto positivo e incondicional y empatizar con los sentimientos de miedo, inquietud y desilusión implícitas en el descubrimiento del material nuevo, habrá recorrido un buen trecho del camino que conduce al cumplimiento de las condiciones del aprendizaje. En su libro *The Teacher and The Child,* Clark Moustakas 6 brinda muchos ejemplos excelentes de situaciones individuales y grupales, desde el jardín de infantes hasta la escuela secundaria, que revelan el esfuerzo del maestro por alcanzar esta meta. Algunos se sentirán molestos al saber que cuando el docente adopta estas actitudes y se muestra deseoso de aceptar los sentimientos de sus alumnos, no sólo está expresando actitudes hacia la labor educacional en sí misma, sino también sentimientos hacia los padres, sentimientos de odio al hermano o hermana, en fin, toda la gama de actitudes. ¿Es legítimo que tales sentimientos se manifiesten en el medio educacional? En mi opinión, efectivamente lo es. Puesto que se vinculan con el llegar a ser de la persona y con su aprendizaje y funcionamiento adecuados, el manejo comprensivo que permite la aceptación de esos sentimientos guarda una indudable relación con el aprendizaje de una operación aritmética complicada o de la geografía de Pakistán.

Provisión de recursos

Este aspecto nos lleva a una nueva implicación de la psicoterapia en el terreno de la educación. En la terapia, los recursos para aprender a conocerse residen en el propio cliente; son muy pocos los datos útiles que el terapeuta puede aportar, ya que éstos pertenecen al individuo mismo. Ello no es así en la educación, donde la materia prima está constituida por muchos recursos distintos: conocimientos, técnicas y teorías. En términos de terapia, pienso que estos materiales o recursos deberían ponerse a disposición de los alumnos, pero no imponerse a ellos. Para esto es necesario un amplio espectro de ingenuidad y sensibilidad.

No es necesario mencionar los recursos pedagógicos habituales: libros, mapas, cuadernos, materiales, grabaciones, lugar donde trabajar, instrumentos, etcétera. Ocupémonos momentáneamente del modo en que el docente se usa a sí mismo -,, emplea su conocimiento y experiencia como recursos. Si se halla en condiciones de aceptar el punto de vista recién descripto, tal vez desee ponerse a disposición de su clase de alguna de estas maneras:

Un educador con esas características querría que sus alumnos sepan que él posee conocimientos y una experiencia especial en un campo de estudio determinado y que tales recursos se hallan a disposición de ellos; sin embargo, no querría que los estudiantes sintieran que deben usarlos necesariamente de la misma manera en que él los emplea.

Les haría saber que su propia manera de pensar en ese campo, así como también su organización de él están a su alcance, aun en la forma de conferencias, si así lo desean. Esto es un ofrecimiento, no una obligación, y los estudiantes pueden aceptarlo o rechazarlo, según sus necesidades.

Querría presentarse a sí mismo como un descubridor de recursos. Siempre que algún individuo, o bien todo el grupo, manifestara interés por algún recurso capaz de mejorar su aprendizaje, estaría dispuesto a considerar las posibilidades de obtenerlo.

Se esforzaría por lograr que la cualidad de su relación con el grupo le permita manifestar libremente sus sentimientos, sin imponerlos ni convertirlos en una influencia restrictiva sobre los alumnos. Así podría compartir la excitación y el entusiasmo de su propio aprendizaje, sin procurar que los estudiantes sigan sus pasos, o bien los sentimientos de desinterés, satisfacción, contrariedad o placer que les inspiran las actividades individuales o grupales, evitando que esto se convierta en una forma (le coerción para el alumno. Nuestro educador querría poder decirse: "Esto

no me gusta", y que el estudiante, con igual libertad, le responda: "Pero a mí sí."

De esa manera, cualquiera que sea el recurso al que acuda -un libro, un lugar donde trabajar, una oportunidad de observar un proceso industrial, una clase magistral basada en su propio estudio, un cuadro, gráfico o mapa o bien sus propias reacciones emocionales-, sentiría que se trata de ofrecimientos que el estudiante puede utilizar si los considera necesarios, y desearía que éste lo comprendiera de la misma manera. Un maestro con estas características tendría siempre presente que esos recursos son guías, y no expectativas, órdenes, imposiciones o exigencias; simplemente, se ofrecería a sí mismo, con todos los recursos que puede descubrir, para ser usado según convenga.

La motivación básica

Debemos comprender que la actitud descripta se apoya en una confianza básica en la tendencia autorrealizadora de los estudiantes. La hipótesis de trabajo de este educador es que, cuando se hallan en contacto real con los problemas de la vida, los alumnos desean aprender, crecer, descubrir y crear. Su función, pues, consistiría en desarrollar una relación personal con los educandos y en crear en el aula un clima tal que permita el desarrollo de esas tendencias naturales.

Algunas omisiones

He enunciado algunas de las ¡aplicaciones que el enfoque terapéutico tiene para el proceso educacional. Profundizaré la descripción mencionando algunos puntos que no han sido abarcados por mi anterior exposición.

No me he referido aún a las clases magistrales, charlas o exposiciones de temas que habitualmente se imponen a los alumnos. Si éstos así lo desean y lo manifiestan de manera implícita o explícita, todos esos procedimientos pueden formar parte de la experiencia. Incluso en ese caso, el docente que trabaja con una hipótesis basada en la psicoterapia capta con rapidez cualquier modificación de la voluntad de sus alumnos. Por ejemplo, supongamos que éstos le han *pedido* que dé una conferencia al grupo (lo cual es muy diferente de lo que habituamente ocurre en la clase); si en el transcurso de su charla el docente percibe un clima de aburrimiento y desinterés, deberá esforzarse por comprender ese sentimiento que ha surgido en sus alumnos, ya que su respuesta a los sentimientos y actitudes de éstos es más importante que su interés en exponer el tema de la conferencia.

No he incluido ningún programa de evaluación del aprendizaje del alumno basado en criterios externos; en otras palabras, no me he referido a los exámenes. Opino que el hecho de verificar el rendimiento del alumno para comprobar si éste satisface algún criterio planteado por el docente se opone directamente a las ¡aplicaciones de la psicoterapia para el aprendizaje significativo. En la terapia es la *vida* quien toma examen; el cliente lo enfrenta y en algunos casos lo aprueba; otras veces fracasa. Pero siempre sabe que puede usar los recursos que le proporcionan la relación terapéutica y su experiencia en ella, para organizarse de una manera que le permita afrontar las pruebas de la vida más satisfactoriamente. Pienso que éste debe ser también el paradigma de la educación. He aquí una explicación de lo que eso significa:

En ese tipo de educación, una parte de los recursos proporcionados por el educador se relacionan, por ejemplo, con las exigencias que plantean muchas situaciones de la vida. El estudiante estaría en condiciones de comprender que no puede estudiar ingeniería sin antes adquirir sólidos conocimientos de matemática; que no puede conseguir un empleo en tal o cual empresa a menos que tenga un título universitario; que no puede convertirse en psicólogo si no realiza un trabajo de investigación para obtener el doctorado; que no puede llegar a ser médico sin saber química; que ni siquiera puede manejar sin rendir antes un examen sobre los reglamentos del tránsito. Estos requisitos no los plantea el docente sino la vida. La función del educador consiste en aportar los recursos con que el estudiante puede aprender a cumplir esas exigencias.

En el ámbito educacional, podría haber otros parámetros de evaluación similares; por ejemplo, el individuo debería saber que no puede ingresar en el Club de Matemática si no obtiene cierto puntaje en un examen de matemática reglamentario; que no puede revelar una película fotográfica hasta tanto no haya demostrado poseer un conocimiento adecuado de las técnicas químicas y de

laboratorio; o que no puede trabajar en la sección de literatura de una publicación o periódico si no demuestra haber leído mucho y ser capaz de escribir creativamente. El lugar natural de evaluación en la vida es como un boleto de admisión, no un garrotazo dirigido al individuo recalcitrante. Nuestra experiencia en la 'psicoterapia sugiere que esto último también es cierto en la educación. Así el estudiante sería una persona que se respeta y motiva a sí misma, libre de elegir o no la posibilidad de esforzarse por tener esos boletos de ingreso; esto le impediría caer en el conformismo, sacrificar su creatividad y vivir de acuerdo con normas ajenas.

Todos sabemos que los dos elementos a que acabo de referirme -las clases magistrales que el docente impone al grupo y la evaluación que hace del individuo- constituyen los dos componentes principales de la educación actual. Por consiguiente, cuando digo que la experiencia en terapia indica que ambos deberían erradicarse, no cabe duda de que las ¡aplicaciones de la psicoterapia para la educación son realmente inquietantes.

Resultados probables

Si pensamos en cambios tan drásticos como los que he intentado describir, cabe preguntarse si obtendríamos resultados que nos permitieran confirmar nuestros puntos de vista. Se han efectuado algunas investigaciones sobre los resultados de la enseñanza centrada en el alumnos, 2,4 pero éstas distan mucho de ser adecuadas. Por una parte, las situaciones analizadas eran considerablemente diferentes en lo que respecta a la medida en que ellas se cumplían en las condiciones enunciadas; por otra, la duración de -los estudios fue muy limitada, pues la mayoría de ellos sólo duraron unos pocos meses, si bien un estudio: último, con niños de extracción social baja, se prolongó durante todo un año; 4, por último, no en todos se usaron controles adecuados.

En general, según estos trabajos, podemos decir que en las situaciones donde al menos se intenta crear el clima descripto, los hallazgos son los siguientes: el aprendizaje de hechos y del programa de estudios es aproximadamente igual al de las clases convencionales, en algunos casos mayor, en otros menor. En relación con el grupo convencional, el de enseñanza centrada en el alumno logra un grado más elevado de adaptación personal, un mayor aprendizaje independiente de temas que no forman parte del programa, y más creatividad y responsabilidad de sí mismo. Esta diferencia es estadísticamente significativa.

Al considerar estos estudios y tratar de dar otros mejores, capaces de brindar información más concluyente, advertí que los hallazgos provenientes de ese tipo de investigaciones jamás responderán a nuestras preguntas, puesto que todos los descubrimientos de esa índole deben evaluarse en función de los objetivos que asignamos a la educación. Si pensamos que la adquisición de conocimientos es la meta más importante, podemos considerar inútiles las condiciones descriptas, y descartarlas, ya que no existen pruebas de que contribuyan a acrecentar el conocimiento de datos, sea en lo que respecta a la facilidad o rapidez para incorporarlos o al monto de aprendizaje fáctico. En ese caso, podríamos adoptar medidas como la que creo que propone un grupo de Hombros del Congreso de los Estados Unidos: la creación de una escuela de capacitación para científicos, basada en el modelo de las academias militares. En cambio, si atribuirnos especial valor a la creatividad y deploramos el hecho de que nuestras ideas básicas en física atómica, psicología y otras ciencias se hayan originado en Europa, es probable que deseemos aplicar los métodos de facilitación del aprendizaje, que prometen mayor libertad a la mente. Si apreciamos la independencia y nos disgusta el conformismo cada vez mayor que nuestro sistema actual introduce en nuestros conocimientos, valores y actitudes, tal vez estemos dispuestos a crear condiciones de aprendizaje capaces de favorecer la unicidad, la autoorientación y el aprendizaje autoiniciado.

ALGUNAS CONSIDERACIONES FINALES

He tratado de describir en términos generales el tipo de educación que, según nuestros conocimientos en el campo de la psicoterapia, parece ser el más adecuado. Traté de poner de manifiesto, en pocas palabras, el significado del esfuerzo del educador por desarrollar una relación o una atmósfera que estimulen la automotivación, la autorrealización y el aprendizaje trascendente. Pero esta orientación se opone a las tendencias y prácticas actualmente vigentes en el ámbito educacional. Deseo mencionar algunos de los interrogantes y problemas que debemos

encarar si queremos analizar este enfoque de manera provechosa.

En primer lugar, ¿cómo concebimos las metas de la educación? El enfoque que he descripto presenta, a mi juicio, ciertas ventajas en lo que respecta a la posibildad de lograr algunos objetivos, pero no otros. Debemos saber con claridad cuáles son nuestros propósitos en la educación.

¿Cuáles son los verdaderos resultados del tipo de educación que he descripto? Necesitamos muchas más investigaciones rigurosas y pertinaces para conocer los resultados de este tipo de educación, comparada con la convencional. Luego podremos elegir sobre la base de los hechos.

Aun cuando adoptáramos este enfoque para facilitar el aprendizaje, persistirían muchos interrogantes difíciles de responder. ¿Podemos permitir que los estudiantes entren en contacto con problemas reales? Toda nuestra cultura actual -mediante las costumbres, la ley, los esfuerzos de los sindicatos y la administración e 'mpresaria las actitudes de los padres y los maestros- procura mantener a los jóvenes alejados del contacto con los problemas reales. No deben trabajar, ni tener responsabilidades, ni ocuparse de asuntos civiles o políticos; no hay lugar para ellos en los problemas internacionales; simplemente deben mantenerse al resguardo de cualquier contacto directo con los problemas reales de la vida individual o grupal. No se les exige colaborar en las tareas del hogar, mantenerse económicamente, contribuir al desarrollo de la ciencia ni ocuparse de problemas morales. Esta es una tendencia muy arraigada que ha mantenido su vigencia durante más de una generación. ¿Cómo erradicarla?

Otro problema es si podemos permitir que el conocimiento sea organízado por el individuo o bien si debe ser organizado para *él*. En este aspecto, los educadores coinciden con los padres y los líderes nacionales al insistir en que el alunmo debe ser guiado e incorporar conocimientos previamente organizados para él, ya que no es posible confiar en su capacidad para ejecutar por sí mismo esta tarea. Refiriéndose a los estudiantes secundarios, Herbert Hoover dice: "No podemos esperar que muchachos de esa edad decidan el tipo de educación que necesitan, a menos que tengan algún tipo de orientación." * La mayoría de las personas consideran que esto es tan obvio que sólo un desequilibrado podría cuestionarlo; hasta el rector de una universidad se pregunta si la libertad es realmente necesaria en la educación y si no hemos sobreestimado su valor; en su opinión, puesto que los rusos han progresado bastante sin ella, los norteamericanos deberíamos seguir su ejemplo.

Otro interrogante que debemos responder es si deseamos oponernos a la vigorosa tendencia actual a considerar la educación como un ejercicio del conocimiento de datos. Todos deben aprender los mismos hechos de la niisrna manera. El almirante Rickover afirma que "de algún modo debemos idear la manera de introducir normas uniformes en la educación norteamericana... Por primera vez los padres tendrían un buen parámetro para evaluar la acción de las escuelas. Si la escuela local siguiera enseñando temas tan agradables como 'adaptación a la vida'. . . en lugar cle francés o física, su calificación sería evidentemente inferior". '* Esta afirmación corresponde a un enfoque que en la actualidad es el que prevalece. Hasta Max "rner, defensor de las ideas progresistas en la educación, llega a decir: "Todo lo que la escuela puede hacer es proporcionar al estudiante los ins&~entos que luego éste podrá emplear para convertirse en un hombre educado" (5, pág. 741). Por cierto, no cree que se pueda lograr un aprendizaje trascendente en nuestro sistema educacional y siente que ese objetivo sólo puede alcanzarse fuera de él. Todo lo que la escuela puede hacer es brindar los medios necesarios.

Una de las maneras menos dolorosas de inculcar ese conocimiento de hechos es la "máquina de enseñar" ideada por B. F. Skinner y sus colaboradores.'10. Este grupo ha demostrado que el maestro es un instrumento obsoleto e ineficaz para enseñar aritmética, trigonometría, francés, apreciación literaria, geografía o cualquier otra disciplina. No dudo de que estas máquinas de enseñar que premian ininedíatamente las respuestas cc correctas" pronto se desarrollarán y su uso se difundirá cada vez más. Esta es una nueva contribución procedente del campo de las ciencias de la conducta,con las que debernos transar.¿Puede,esta máquina reemplazar el enfoque antes descripto, o solo lo complementa? He aquí uno de los problemas qyue debemos considerar al encarar el futuro.

Espero haber dejado claro en mi exposición que la compleja pregunta acerca de la naturaleza del aprendizaje significativo y la manera de alcanzar este último plantea problemas serios y profundos. En este momento no bastan respouestas tímidas. He intentado definir el aprendizaje significativo tal como se manifiesta en la psicoterapia y las condiciones qyue lo facilitan, he indicar

algunas de sus implicaciones para la educación; en otras palabras, he propuesto una respuesta ha estas preguntas. Tal ves se puedan emplear mis conceptos contra los dos obstáculos que respresentan la opinión pública y los conocimientos actuales en el campo de las ciencias de la conducta, he iniciar así el descubrimiento de nuevas respuestas.

15

LA ENSEÑANZA CENTRADA EN EL ALUMNO SEGUN LA EXPERIENCIA DE UN PARTICIPANTE

En otras partes de este volumen el lector ya habrá podido comprobar que -no puedo contentarme simplemente con exponer mi punto de vista sobre la psicoterapia. Considero esencial describir también la percepción que el propio cliente tierie acerca del tratamiento, ya que ésta es la verdadera materia prima a partir de la cual he desarrollado mis puntos de vista. De la misma manera, descubrí que no podía darme por satisfecho con sólo formular mis opiniones acerca del significado de la educación basada en las enseñanzas de la psicoterapia; debía presentar también la percepción que el estudiante tiene de ella.

Para ello revisé los diversos informes y "*hojas de reacciones" procedentes de estudiantes de diferentes cursos, que había acumulado durante varios años. Hubiera podido satisfacer mi propósito citando extractos de esos testimonios, pero por último decidí usar dos documentos del doctor Samuel Tenenbaum. El primero de ellos fue redactado por este último inmediatamente después de participar en uno de mis cursos; el segundo fue una carta que recibí de él* un *año más tarde. Le estoy profurídamente agradecido por haberme concedido su autorización para utilizar esos testi*monios *personales-, Presentaré ahora el contexto en que ellos surgieron, a fin de que el lector pueda comprenderlos de manera más adecuada.*

En el verano de 1958 fui invitado por la Universidad de Brandeis a dictar un curso de cuatro semanas sobre el tema "El ' proceso de modifica-
ción de la personalidad". Personalmente, no tenía grandes esperanzas acerca de este curso, puesto que sería uno de los tantos en que -los estudiantes se reúnen durante dos horas tres veces por semana., y no un *encuentro intenso de trabajo, como* yo lo *prefiero. Supe de antemano que el grupo sería muy heterogéneo.- docentes, candidatos al doctorado en psicología, asesores, varios sacerdotes -uno de ellos extranjero.-, psicoterapeutas con clientela privada y psicólogos escolares. En general, el grupo era más* maduro y *experimentado que el promedio de un curso universitarío. Me sentí más tranquilo. nw esforzaría por hacer del curso. una experiencia significativa para todos nosotros, pero dudaba de que tuviera la misma influencia que habían tenido, por ejemplo, otros talleres sobre asesoramiento psicológico que yo había conducido.*

Quizás el éxito logrado se debió a las modestas expectativas que tenía *acerca del grupo* y *de* mí mismo. *Creo que fue* uno *de* mis intentos más *satisfactorios en lo que se refiere* a la tarea *de* facilitar el aprendizaje *en cursos o tall.,res. Esto debe tenerse* presente al leer los testimonios *del doctor Tenenbaum.*

Por otra parte, quisiera señalar que me *siento* mucho más seguro al *enfrentarme con un nuevo cliente que* al *entrar en* contacto con un grupo *nuevo, ya que creo manejar las condiciones de* la psicoterapia *de una manera que me permite confiar en el proceso que se inicia; cuando trabajo con* grupos, *en cambio, mi confianza es mucho* menor. *En algunas ocasiones, aun cuando tenía razones para suponer que todo saldría bien, no se produjo el aprendizaje vital, basado en la iniciativa de los propios alumnos y autodirigido; en otras oportunidades, cuando abrigaba serias dudas acerca del éxito que podría obtener, todo salió maravillosamente. Esto significa que nuestras ideas acerca del proceso de facilitación del aprendizaje en la educación no son tan completas ni exactas como las* que *tenemos sobre el proceso terapéutico.*

Pero volvamos al curso de verano en Brandeis, que fue sin duda una *experiencia muy significativa para la mayoría de sus participantes,* a *juzgar por sus informes posteriores. Me interesó especialmente el del doctor Tenenbaum, escrito tanto para sus colegas como* para *mí. Se* tra*taba de un estudioso* maduro -no *un joven impresionable-, un educador especializado que ya contaba con el mérito de haber publicado una biografía de William H. Kilpatrick, el filósofo de la educación; por consiguiente, sus apreciaciones sobre la experiencia me parecieron particularmente valiosas.*

No deseo sugerir que comparto todas las impresiones del doctor Tenenbaum, ya que son sobre todo sus discrepancias las que confieren mayor utilidad a sus observaciones. Lo que más me *preqcupó fue el hecho de que la experiencia le pareciera basada en un enfoque "Rogers",* y *que pensara que sólo en virtud de mi*

persona y mis *puntos de* vista *ella había sido lo que fue.*

Por esa razón me causó gran placer una carta *que me envió un* año *más tarde, relatándome sus propias experiencias en* la *enseñanza. Esto confirmó lo que yo ya había aprendido de una gran variedad de individuos: que la enseñanza no se convierte en una experiencia dinámica simplemente gracias a la personalidad de un maestro determinado, sino que se debe al funcionamiento de ciertos pri . ncz . pz . os, que cualquier "facilitador" puede poner en práctica con sólo adoptar las actitudes adecuadas.*

Pienso que los dos testimonios del doctor Tenenbaum explicarán la razón por la cual los docentes que han experimentado el tipo de aprendizaje grupal que se describe más abajo nunca pueden volver a métodos educacionales más estereotipados. A pesar de las frustraciones y *fracasos ocasionales, con cada nuevo* grupo *el maestro procura descubrir las condiciones capaces de provocar esta experiencia de aprendizaje vital.*

CARL R. ROGERS Y LA ENSEÑANZA NO DIRIGIDA

por Samuel Tenenbaum, Ph.D.

Como persona interesada en la educación, he participado en una metodología tan única y especial que me siento obligado a compartir mis experiencias. A mi juicio, la técnica es tan radicalmente distinta de las que se aceptan y utilizan habituahnente, y tan revolucionaria que merece ser conocida por todos. Llamar a este proceso enseñanza "no dirigida" es una descripción tan buena como cualquier otra, y hasta creo que el mismo Carl Rogers elegiría ese nombre.

Tenía alguna idea sobre el significado de ese tértnino, pero francamente no estaba preparado para hallar algo tan sorprendente. No es que esté atado a convencionalismos; mis orientaciones educacionales se basan en el enfoque de William Heard Kilpatrick y John Dewey, y cualquiera que conozca siquiera en parte el pensamiento de estos autores sabe bien que sus concepciones no tienen nada de estrecho ni mojigato. Pero el método que el doctor Rogers empleó en un curso que dictó en la Universidad Brandeis era tan extraño que sólo pude creerlo porque yo mismo participé de la experiencia. Espero que mi descripción pernúta a los lectores apreciar los sentimientos, las emociones, la calidez y el entusiasmo que este método suscitó en nosotros.

El curso carecía por completo de estructura; ninguno de nosotros -ni siquiera el instructor- sabía, en ningún momento, qué ocurriría a continuación, qué tema de discusión habría de surgir, qué preguntas se fonnularían ni qué necesidades personales, sentimientos y emociones se pondrían de manifiesto. Esta atmósfera de libertad no esjxucturada -toda la libertad que los seres humanos pueden permitirse unos a otros- fue creada por el propio doctor Rogers, quien de manera anústosa y tranquila se sentó junto con los estudiantes (aproximadamente 25) alrededor de una gran mesa redonda y nos dijo que sería bueno que todos nos presentáramos y tratáramos de explicar nuestro propósito. Se produjo un silencio tenso, hasta que un estudiante levantó tímidamente la mano y habló. Después de una nueva pausa incómoda se oyó la voz de otro alunmo. Luego las manos comenzaron a elevarse con mayor rapidez. El instructor en ningún momento instó a nadie a hablar.

EL ENFOQUE NO ESTRUCTURADO

Más tarde, Rogers informó al grupo que había traído consigo gran cantidad ' de material -reimpresiones de artículos, folletos, libros- y presentó una bibliografía de lecturas recomendadas. En ningún momento manifestó deseos de que los estudiantes leyeran determinado libro o hicieran cualquier otra cosa. Sólo recuerdo que formuló un pedido: ¿estaría alguien dispuesto a acomodar ese material en una habitación reservada a tal efecto para los estudiantes del curso? Inmediatamente hubo dos voluntarios. También dijo que tenía cintas con grabaciones de entrevistas y películas cinematográficas, lo cual causó gran excitación. Los estudiantes quisieron saber si eso también estaba a su disposición, a lo cual el doctor Rogers respondió afirmativamente. Luego el curso decidió cuál sería la mejor manera de verlas y oírlas: los estudiantes se ofrecieron a manejar los grabadores y conseguir un proyector dé películas. La mayor parte de esta actividad fue iniciada y organizada por los alumnos.

A esto siguieron cuatro sesiones difíciles y frustrantes, durante las cuales el curso no parecía

moverse en ninguna dirección. Los estudiantes hablaban al azar y decían cualquier cosa que se les ocurriera; todo parecía caótico, sin sentido, una pérdida de tiempo. Por ejemplo, un estudiante se refería a cierto aspecto de la filosofía de Rogers; otro, sin prestarle atención alguna, orientaba la discusión en cualquier otro sentido, y un tercero, sin atender a ninguno de los anteriores, traía a colación un tema completamente diferente. En ciertos momentos se advertían vanos esfuerzos por lograr una discusión coherente, pero en general la clase adolecía de una notable falta de continuidad y orientación. El instructor escuchaba todas las contribuciones con interés y respeto y jamás se pronunciaba acerca de la corrección o adecuación de ninguna de ellas.

La clase no estaba preparada para un enfoque de esa naturaleza y por consiguiente sus miembros ignoraban cómo proceder. Se sentían tan perplejos y frustrados que finalmente exigieron al instructor que asumiera el papel que le asignan la costumbre y la tradición, y se pronunciara en términos autoritarios acerca de lo que estaba bien o níal. ¿Acaso no habían viajado desde lejos para oír al oráculo mismo? ¿No eran afortunados? ¿No estaban a punto de ser iniciados en los rituales y prácticas correctas por el mismísimo gran hombre, el fundador del movimiento que lleva su nombre? Los anotadores estaban preparados para el momento culminante en que se oir.'a la voz del oráculo, pero la mayoría de ellos quedaron en blanco.

Lo sorprendente es que, desde el principio, los miembros del grupo se sentían unidos aun cuando estuvieran furiosos; fuera del aula había una cierta excitación, ya que aunque se sintieran frustrados se habían comunicado en clase como nunca lo habían hecho antes y también de una manera muy diferente a la habitual. El grupo estaba ligado por una experiencia común y única. En la clase de Rogers habían expresado sus propios pensamientos. las palabras no surgían de un libro, ni reflejaban el pensamiento deí instructor ni el de cualquier autoridad. Las ideas, emociones y sentimientos surgían de ellos mismos, y éste era un proceso liberador y estimulante.

En esta atmósfera de libertad obtenida sin necesidad de regateos y para la cual no estaban preparados, los estudiantes hablaron como pocas veces suelen hacerlo. Durante este período el instructor sufrió muchos ataques, que en algunas ocasiones parecieron representar para él verdaderos golpes. Sin embargo, a pesar de ser él nuestra fuente de irritación, por extra:ño que ello pueda parecer, nos inspiraba un gran afecto, puesto que no nos parecía bien enojarnos con un hombre tan comprensivo y sensible a los sentimientos e ideas de los demás. Todos coincidíamos en que debía haber algún malentendido que pronto se comprendería y solucionaría y todo volvería a estar bien. Pero nuestro instructor, muy amable en su manera de tratarnos, tenía un "capricho a toda prueba". En este punto no parecía comprender nuestras expectativas, y si lo hacía era sin duda obstinado y empecinado, ya que rehusaba ceder. Y la puja continuaba: todos mirábamos a Rogers y Rogers nos mi raba a nosotros. Finalmente, en medio de la aprobación general, un estudiante dijo: "Nosotros estamos centrados en Rogers y no en el alumno. Vinimos a aprender de Rogers."

EL PENSAMIENTO ESTIMULANTE

Otro participante descubrió que Rogers había sufrido la influencia de Kilpatrick y Dewey; partiendo de esta idea dijo que ya se imaginaba lo que aquél se proponía: quería que los alunmos pensaran de manera independiente y creativa; que entraran en relación consigo mismos para llegar así a la "reconstrucción" de la persona -según el sentido que Dewey asigna a este término- y de sus propios puntos de vista, actitudes, valores y conducta. Esta sería una verdadera reconstrucción de la experiencia, un aprendizaje auténtico. Naturalmente, no quería que el ctirso terminara con un examen basado en libros de textos y clases magistrales, después del cual se designaría a los alunmos la acostumbrada nota final, que por lo general significa cumplimiento y olvido.* Desde el comienzo del curso Rogers había expresado su opinión de que nadie puede enseñar nada a nadie, pero este participante seiíaló que el pensamiento se inicia cuando el camino se bifurca y el individuo debe hacer frente al famoso dilema del que habla Dewey; es decir, cuando llegamos a una encrucijada y no sabemos cuál de las sendas nos conducirá a nuestro destino, entonces empezamos a examinar la situación, y con-úenza el pensamiento.

También Kilpatrick estimuló el pensamiento original en sus alumnos y por eso rechazó el aprendizaje repetitivo que ofrece un libro de texto y optó por presentar problemas cruciales para el análisis, que despierta el interés y provoca cambios profundos en. la persona. ¿Por qué no pueden los estudiantes -reunidos en comisiones o bien individualmente- traer a colación esos problemas para su discusión? ' Rogers escuchó en actitud comprensiva y dijo: "Veo que a usted todo esto le preocupa profundamente." Eso fue todo. Si mal no recuerdo, el estudiante que tomó la palabra a continuación obvió las formulaciones del alumno que lo había precedido y, de acuerdo con la costumbre que parecía haberse establecido en la clase, comenzó a hablar de otro texto absolutamente distinto.

(Deseo destacar que el doctor Rogers no asentía ni disentía. En general no acostumbraba responder a las formulaciones de los estudiantes, a menos que una observación fuera dirigida específicamente a él, y aun en esos casos podía decidir no contestar. Pienso que su principal objetivo era atender las contribuciones de los estudiantes con inteligencia y comprensión.)

Periódicamente, durante la sesión, los estudiantes se referían en términos favorables a la sugerencia precedente, y comenzaban a exigir que Rogers asumiera el papel tradicional del maestro. A esta altura de las cosas, iba aumentando la frecuencia e intensidad de los ataques contra Rogers; hasta me pareció verlo doblegarse en algunas ocasiones. (En privado luego negó que se hubiera sentido afectado.) Durante una de las sesiones, un estudiante sugirió que Rogers nos diera clase durante una hora y que dedicáramos la hora siguiente a la discusión. Esta sugerencia pareció coincidir con sus planes, ya que manifestó tener consigo un trabajo no publicado, que estaba a nuestra disposición y que podríamos leer por nuestra cuenta. Pero el estudiante dijo que eso ya no sería lo mismo, que faltarían la persona, el autor, el énfasis, la inflexión, la emoción y todos los matices que dan valor y significado a las palabras. Rogers preguntó a los estudiantes si era eso lo que querían, y ante su respuesta afirmativa, leyó durante más de una hora. Después de los intercambios vívidos y mordaces a que nos habíamos acostumbrado, la lectura fue por cierto una desilusión, aburrida e infinitamente soporífera. Esta experiencia puso punto final a todos los pedidos de clases magistrales. Más tarde, al disculparse por este episodio ("Es mejor -más perdonable cuando son los alumnos quienes lo exigen."), dijo: "Me pidieron una clase magistral. Es cierto que soy un recurso, pero ¿qué sentido tendría el hecho de darles una clase? Traje conmigo una gran cantidad de material: textos de muchísimas conferencias, artículos, libros, grabaciones y películas."

Cuando llegamos a la quinta sesión no quedaba duda de que algo había ocurrido: los estudiantes conversaban entre sí pasando por alto a Rogers, pedían la palabra y querían hablar; lo que había sido un grupo indeciso, vacilante y susceptible se convirtió en un grupo de interacción, un ejemplo de cohesión que progresaba de manera única y desarrollaba una forma de discusión y un pensamiento que ningún otro grupo podría repetir o reproducir. El instructor también se incorporó, pero su papel, más importante que cualquier otro, de alguna manera se amalgamó con el grupo; este último -no el instructor- era lo importante, el centro, la base de operaciones.

(Un estudiante confeccionó una lista de ellos y distribuyó copias entre los compañeros, pero la iniciativa no pasó de ahí.

En relación con esto puede mencionarse otro ejemplo más. En la primera sesión Rogers trajo a clase grabaciones de entrevistas terapéuticas. Explicó que no se sentía cómodo en el papel de maestro, que había venido "cargado" y que las grabaciones le daban una cierta seguridad. Un estudiante insistía constantemente en que las escuchásemos. Al cabo de considerable presión por parte de la clase Rogers accedió a regafiadientes, pero no se dedicó a esto más de media hora. Aparentemente prefería que los estudiantes crearan grabaciones vivientes y no que escucharan otras que sólo podían tener para ellos una significación merámente académica).

¿Qué fue lo que originó esta situación? Sólo puedo exponer mis conjeturas al respecto. Creo que sucedió lo siguiente: durante cuatro sesiones los estudiantes se negaron a creer que el instructor rehusara desempeñar su papel tradicional- creían que iba a determinar las tareas, constituirse en centro de actividades y manejar el grupo. Tardaron cuatro sesiones en advertir que estaban equivocados, que el instructor no se presentaba a ellos más que con su propia persona y, que si

realmente querían que sucediera algo tendrían que proporcionar el contenido. Esta fue, por cierto, una situación incómoda y difícil. Ellos eran los elicargados de hablar, con todos los riesgos que eso implicaba. Como parte del proceso compartieron, formularon objeciones, coincidieron y manifestaron sus desacuerdos. En última instancia, participaron con su persona, con su sí mismo más profundo; de esta situación nació este grupo único y especial, esta nueva creación.

LA IMPORTANCIA DE LA ACEPTACION

Como ustedes saben, Rogers piensa que si una persona vive una relación donde se la acepta plenamente, v si en esta aceptación no hav juicio, sino sólo compasión y simpatía, ¿l individuo podrá entablar una lucha consigo mismo, desarrollar el coraje suficiente como para aban(lonar sus defensas y enfrentarse con su verdadero sí mismo. He visto este proceso en funcionamiento. Entre los primeros esfuerzos por comunicarse y encontrar un *modus viz,endi,* en el grupo había habido intercambios provisionales de sensaciones, emociones e ideas. Sin embargo, después de la cuarta sesión los miembros de este grupo, reunidos al azar, se aproximaron uiios a otros cada vez más y se revelaron sus verdaderas personalidades. En su interacción, hubo momentos de profunda intuición, revelación y comprensión de naturaleza casi aterradora; fueron lo que Rogers llamaría "momentos de terapia", esos momentos fructíferos en los que ante nuestros ojos maravillados se pone de manifiesto el alma humana; luego la clase se sumía en un silencio casi reverente, y cada miembro del grupo se impregnaba de una calidez, amor rayano en lo místico. Creo que ni yo ni ninguno de los otros habíamos vivido antes una experiencia como ésta. Era un aprendizaje y una terapia al mismo tiempo. Y al decir terapia no estoy pensando en enfermedad, sino en algo que podría caracterizarse por un cambio saludable en la persona, un aumento de su flexibilidad, su apertura, su voluntad de atender. En este proceso todos nos sentimos potenciados, más libres y abiertos a ideas nuevas; todos nos aceptamos más a nosotros mismos y a los otros e hicimos ingentes esfuerzos por comprender y aceptar.

Este mundo no era perfecto, y se-manifestaba cierta hostilidad cada vez que los miembros del grupo estaban en desacuerdo sobre un punto. Sin embargo, en ese contexto las agresiones se suavizaban como si hubieran desaparecido los filos; si el ataque era inmerecido los agredidos cambiaban de tema y el golpe se perdía en el aire. En mi propio caso, con el trato prolongado llegué a aceptar y respetar a aquellos estudiantes que al principio me irritaban. Mientras trataba de comprender lo que estaba sucediendo pensé: una vez que uno se acerca a una persona y percibe sus pensamientos, emociones y sentimientos, ésta no sólo se vuelve comprensible sino también buena y deseable. Los participantes más agresivos aprovecharon la oportunidad de hacer uso de la palabra con más frecuencia de la que les correspondía; no obstante, eventualmente el grupo mismo hizo sentir su autoridad, en virtud de su propia existencia, sin imponer reglas. Así, a menos que una persona estuviera muy enferma o fuera insensible, todos en una u otra medida cumplieron con lo que se esperaba de ellos. El problema del individuo hostil, el dominante, el neurótico- no fue demasiado agudo, pero si se hubiera controlado con cronómetro el empleo del tiempo en las reuniones, veríamos que ninguna de ellas estuvo exenta de un período de charla sin sentido y pérdida de tiempo. Sin embargo, al observar el proceso, me convencí de que tal vez tal pérdida de tiempo fuera necesaria y pensé que quizás ésa fuera la mejor manera de aprender del hombre. De hecho, al recordar toda la experiencia, estoy muy seguro de que en el contexto tradicional hubiera sido imposible aprender tanto y tan bien. Si aceptamos la definición de Dewey, para quien la educación es una reconstrucción de la experiencia, ¿cómo puede una persona aprender mejor que relacionándose consigo misma, con su verdadera personalidad, con sus impulsos, emociones, actitudes y valores fundamentales? Ninguna serie de hechos o argumentos, aun cuando su ordenamiento obedezca a una lógica brillante, puede compararse siquiera con una experiencia de ese tipo.

En el transcurso de este proceso he visto a personas firmes, inflexibles y dogmáticas transformarse ante mis ojos en pocas semanas y convertirse en individuos simpáticos, comprensivos y capaces de aceptar sin emitir juicios. He visto a personas neuróticas y compulsivas relajarse y aceptarse mejor a sí mismas y a los demás. En un caso, cuando nos referimos a este punto, un estudiante cuyo cambio me impresionó particularinente, me dijo: "Es cierto. Me siento

menos rígido, más abierto al mundo. Y estoy más satisfecho conmigo mismo por esa razón. Creo que en ninguna otra parte aprendí tanto." He visto a personas tímidas perder algunas inhibiciones, y a personas agresivas volverse más sensibles y moderadas.

Se podría decir que esto parece ser esencialmente un proceso emocional, pero no creo que ésa fuera una descripción correcta, ya que la experiencia tuvo también un claro contenido intelectual. Ahora bien, este contenido intelectual fue trascendente y fundamental para el individuo, en el sentido de que significó mucho para él como persona. Un estudiante planteó la siguiente pregunta: "¿Hemos de ocuparnos sólo de las emociones? ¿No hay lugar para el intelecto?" A lo cual respondí: ¿Hay aquí alguien que en cualquier otro curso haya leído o pensado tanto como en éste?"

La respuesta era evidente: habíamos pasado horas leyendo; la habitación reservada para nosotros estaba ocupada hasta las diez de la noche, y aun a esa hora muchos se iban sólo porque los porteros de la universidad querían cerrar el edificio. Los estudiantes escucharon las grabaciones y vieron las películas, pero lo más importante es que conversaron, conversaron y conversaron. En el curso tradicional el docente da la clase e indica los temas de lectura; los estudiantes toman notas en sus cuadernos, dan un examen y se sienten satisfechos o frustrados, según el resultado. Sin embargo, en casi todos los casos se trata de una experiencia cerrada en sí misma, con sentido de finalidad, en la cual las leyes del olvido entran en funcionamiento rápida e inexorablemente. En el curso de Rogers los estudiantes leyeron y pensaron dentro y fuera del aula y fueron ellos mismos -no el instructor- los encargados de elegir entre el material de lectura lo más significativo para cada uno.

Debo admitir que este tipo de enseñanza no directiva no fue exitosa en el 100 por ciento de los casos. Hubo tres o cuatro estudiantes que consideraron que toda la idea era sencillamente desagradable. Incluso al ternúnar :el curso, aunque casi todos se sentían entusiasmados, hubo quien expresó sentimientos intensamente negativos y quien vertió duras ,críticas. Estos estudiantes hubieran querido obtener del instructor una mercancía intelectual acabada que pudieran memorizar y, devolver en el momento del examen; así estarían seguros de haber aprendido lo que debían. Como uno de ellos expresó: "Si tuviera que escribir un informe sobre lo que aprendí en este curso, ¿qué podría decir?" Por supuesto, eso sería mucho más difícil que en un curso convencional, y quizá fuera casi imposible.

El método era libre, dinámico, abierto y de aceptación incondicional. Un estudiante podía iniciar una discusión interesante y quizá se le uniera un segundo participante, pero un tercero bien podía llevarnos en otra dirección mencionando un asunto personal sin interés para la clase, y todos nos sentiríamos frustrados. Pero eso se parecía a la vida, que fluye como un río, aparentemente fue útil, con un contenido que nunca es el mismo, sin que nadie sepa lo que ocurrirá en el momento siguiente. En el curso había expectativas, actitudes de alerta, vida. Era lo más parecido a la vida que se pueda lograr en un aula. Para la persona que gusta de la autoridad y deposita su fe en hechos prohjamente acumulados, este método puede resultar amenazador, puesto que no le brinda seguridad, sino sólo una apertura, un fluir sin límites.

UNA NUEVA METODOLOGIA

Creo que gran parte del estímulo y la excitación que caracterizaron a esta clase se debieron a esta falta de límites. Durante el almuerzo en el comedor, los alumnos de Rogers se podían reconocer por sus discusiones animadas y su deseo de reunirse; a veces, como las mesas eran pequeñas, se sentaban unos detrás de otros y comían con el plato en la falda. Al decir de Rogers, el proceso no reconoce finalidad alguna; él mismo jamás hace un resumen de lo aprendido (contra todas las leyes habituales de la enseñanza). Los temas de discusión quedan sin resolver y los problemas planteados en clase están siempre en estado de flujo. En su necesidad de saber y llegar a un acuerdo, los estudiantes se reúnen, buscando comprensión y límites. Ni siquiera hay límites en relación con las notas. Una nota representa un fin, pero el doctor Rogers no pone notas. Es el estudiante quien la sugiere y, en consecuencia, aun este signo de conclusión queda sin resolución, sin fin, sin límites. Análogamente, puesto que el curso no está estructurado, cada uno juega en él su propia persona; habla basándose en sí mismo y no en el libro de texto. Así se comunica con los

otros como persona, y a diferencia de lo que ocurre en el curso tradicional donde se encaran temas impersonales, se desarrolla esta calidez e intimidad que recordamos.

Tal vez la mención de algunos gestos de afecto entre los miembros del grupo transmita una idea de esta sensación de intimidad: una estudiante invitó a la clase a su casa a una comida al aire libre; otro, un sacerdote español, estaba tan entusiasmado con el grupo que habló de iniciar una publicación para no perder contacto entre nosotros una vez terminado el período de clases; un grupo interesado en el asesoramiento estudiantil se reunió por su cuenta; otro miembro hizo gestiones para que toda la clase visitara un hospital psiquiátrico para niños y adultos y viera el trabajo experimental que el doctor Lindsley estaba realizando con pacientes psicóticos; también hubo quienes aportaron grabaciones y publicaciones para incorporar al material de la biblioteca preparado para nuestro uso. El espíritu de buena voluntad y amistad se manifestó de maneras nunca vistas. Jamás he podido observar nada parecido en ninguno de los muchísimos cursos que he seguido. A propósito de esto, merece destacarse el hecho de que los miembros de este grupo se habían reunido al azar, provenían de ambientes muy diversos y sus edades oscilaban entre límites muy amplios.

Pienso que lo que se ha descripto más arriba representa un verdadero aporte creativo a la metodología del aula, que difiere radicalmente de la antigua. No dudo de su capacidad de estimular a las personas y hacerlas más libres, ampliar su mentalidad y quitarles rigidez, puesto que yo mismo he sido testigo de su poder. Opino que la enseñanza no dirigida tiene ¡aplicaciones tan profundas que aun los que aceptan este punto de vista no pueden delimitarías por completo. Creo que su importancia se extiende más allá del aula hasta abarcar todos los ámbitosdonde los seres humanos tratan de comunicarse y convivir.

En sentido más restringido, simplemente como metodología del aula, este enfoque garantiza la discusión, la búsqueda y la experimentación más amplias. Puesto que su enfoque, su práctica y su filosofía difieren por completo de las antiguas, brinda la posibilidad de inaugurar una nueva dimensión del pensamiento, fresca y original. Pienso que este enfoque debería ensayarse en todos los niveles de la enseñanza: primario, secundario, universitario, dondequiera que los seres humanos se reúnan para aprender y progresar. En esta etapa no deberíamos preocuparnos demasiado por sus limitaciones y defectos, puesto que el método no se ha perfeccionado y aún no sabemos acerca de él todo lo que quisiéramos. Como técnica nueva, presenta inicialmente una desventaja: sentimos cierta reticencia a abandonar lo anterior, afirmado por la tradición, la autoridad y la respetabilidad de la cual somos producto. En cambio, si encaramos la educación como una reconstrucción de la experiencia, ¿no significa eso que el individuo debe llevar a cabo su propia reconstrucción? Debe hacerlo por su cuenta, mediante la reorganización de lo más profundo de su sí mismo, de sus valores, de sus actitudes y de su propia persona. ¿Hay algún método mejor para enriquecer al individuo, para lograr que él y sus ideas se comuniquen con los demás y para destruir las barreras que lo aislan en el seno de un mundo donde el hombre debe aprender a formar parte de la humanidad, para conservar su propia seguridad y salud mental?

UNA EXPERIENCIA PERSONAL EN LA ENSEÑANZA

(Carta del doctor Samuel Tenenbaum, Ph.D.,
al doctor Carl Rogers, un año más tarde)

Me siento obligado a escribirle acerca de mi primera experiencia en la enseñanza, después de haber conocido su pensamiento y sufrido su influencia. Usted puede saber -o no- que yo sentía verdadera fobia por la enseñanza. Después de haber trabajado con usted comencé a advertir con mayor claridad que el origen de mis dificultades residía sobre todo en nú concepto del papel que debía desempeñar como docente: el de motivador, director y jefe de producción de una actividad. En clase, siempre temía "quedar a un lado" -creo que ésta es una expresión suya, y ha llegado a gustarme- ante un conjunto de estudiantes indiferentes, desinteresados, lánguidos, y yo hablando y hablando hasta perder mi equilibrio, y las oraciones que no se forman y suenan artificiales y el tiempo que pasa cada vez más lentamente. Ese es el horror que imaginaba. Pienso que todos los

docentes viven en un momento u otro parte de esta experiencia, pero yo sentía todo de una vez, y me enfrentaba a la clase con presentimientos oscuros, incómodo y sin ser realmente yo mismo.

Pero he aquí mi experiencia. Me invitaron a dictar dos cursos de verano en la *Graduate School of Education,* de la Universidad de Yeshiva, pero tenía una excusa perfecta: no podía hacerlo porque estaría en Europa. Entonces me ofrecieron un curso interino intensivo de 14 sesiones durante el mes de junio, que tal vez no interferiría en mis planes. Ya no hubo evasiva posible y por consiguiente acepté; lo hice porque no quería seguir eludiendo la situación y, además, porque me había decidido a enfrentaría de una vez por todas. Si no me gustaba enseñar (no he dado clase durante los diez últimos años), al menos podría aprender algo; si me gustaba, también podría aprender¡" si tenía que sufrir, ésa sería la mejor manera, porque el curso era intensivo y el factor tiempo muy breve.

Usted sabe bien que mis ideas sobre la educación contienen elementos de Kilpatrick y Dewey; pero ahora había una tercera influencia: usted. Cuando estuve frente a esta clase por primera vez hice algo que nunca había hecho antes: fui sincero acerca de mis sentimientos. Aunque según las pautas tradicionales el docente debe saber y los alumnos aprender, admití tener debilidades, dudas, dilemas y NO SABER. Puesto que me destroné de mi función como maestro de la clase y de mí mismo, mi verdadera personalidad surgió con mayor libertad y pronto pude expresarme fácil y creativamente. Con esto quiero decir que las ideas se me ocurrían a medida que hablaba, y que eran ideas originales e interesantes.

Quiero mencionar otra diferencia importante. Puesto que tuve la influencia de la metodología de Kllpatrick, siempre acepté de buen grado la discusión más amplia; sin embargo, debo admitir que en general deseaba y esperaba que los estudiantes conocieran el texto y el material de clase q ue había preparado para ellos. Peor aún, aunque estimulaba la discusión, por sobre todas las cosas quería que una vez terminada, las conclusiones finales de la clase coincidieran con mi modo de pensar. Por consiguiente, ninguna discusión lo fue verdaderamente, en el sentido de ser abierta, libre e inquisitivo; tampoco las preguntas fueron reales, es decir, capaces de estimular el pensamiento; por el contrario, todas eran intencionadas, puesto que yo tenía mis propias convicciones definidas acerca de lo que consideraba una respuesta buena o correcta. En consecuencia, me acercaba a la clase con una serie de temas y mis alumnos eran en realidad instrumentos mediante los cuales manejaba las situaciones que me permitieran incluir los temas que, a mi juicio, eran dignos de interés.

En este último curso no tuve el coraje de renunciar por completo a la elección de determinados temas de clase, pero pude prestar verdadera atención a mis alumnos; les brindé comp - nsión y simpatía. Aunque dedicaba horas y horas a preparar las sesiones, en ninguna ocasión recurrí a las voluminosas anotaciones con que antes solía ingresar en el aula. Di libertad a los estudiantes, y en ningún caso intenté indicarles el camino que debían seguir; permití la discusión más variada y seguí a los alumnos dondequiera que ésta los condujese.

Recuerdo haber comentado esto a un educador prominente, quien manifestó, en tono de desencanto y desaprobación: "Usted insistirá, naturalmente, en que los alunmos piensen." Me defendí citando a William James, quien, en efecto, señaló que el hombre es una gota de razón en un océano de emociones, y le dije que me interesaba más lo que podría llamar una "tercera dimensión": la parte sensible de los estudiantes.

No puedo decir que seguí todos sus pasos, doctor Rogers, puesto que, desgraciadamente, en ciertas ocasiones no pude evitar expresar opiniones e incluso dictar clase. Pienso que eso es malo, porque en cuanto los alumnos escuchan la opinión de la autoridad dejan de pensar y se esfuerzan por adivinar lo que el profesor piensa y responderle lo que rziás le agrada para conquistar su simpatía. Si tuviera que repetir la experiencia cometería menos errores. De todas maneras, creo haber tenido éxito en mi intento de dar a cada estudiante un sentido de dignidad, respeto y aceptación, y en ningún momento pasó por mi mente la idea de controlarlos, evaluarlos o calificarlos.

El resultado -y también la razón por la cual le escribo- fue para mí una experiencia inigualada e inexplicable en tértninos ordinarios. Yo mismo no puedo explicarla; sólo puedo sentirme agradecido de que me haya sucedido a mí. En este curso que dicté encontré algunas cualidades

idénticas a las que experimenté en su curso del año pasado. Me di cuenta de que estos alumnos en particular me gustaban más que cualquier otro grupo de personas que jamás hubiera conocido, y descubrí -y ellos manifestaron lo núsmo en su informe final- que comenzaban a sentir calidez, afecto y aceptación por sus compañeros. Verbalmente 3, por escrito dejaron constancia de lo emocionados que estaban, de cuánto habían aprendido y, de lo bien que se sentían. Para mí fue una experiencia riuen-a, que me íibrumó y me hizo más humilde. Creo haber tenido alumnos que me respetaron y admiraron, pero nunca había vivido en clase una experiencia que brindara tanto calor e intimidad. Dicho sea de paso, siguiendo su ejemplo, evité establecer tareas prefijadas tales como lecturas o preparación de clases.

Los informes que recibí fuera del aula me confirmaron que no era víctima de una "percepción prejuiciosa". Los estudiantes habían dicho de mí cosas tan agradables que los miembros del personal docente quisieroii asistir a las clases. Al finalizar el curso, mis alumnos escribieron al (lecario, Benjamín Fine, refiriéndose a mí en términos elogiosos, que él repitió en una carta que luego recibí.

Estaría faltando a la verdad si dijera que sólo me sentí abrumado por lo que ocurrió. He enseñado durante muchos años, pero jamás había experimentado nada parecido a lo que sucedió en aquella oportunidad.

Por mi parte, en el aula nunca había presenciado tal revelación de la personalidad total de los estudiantes, un compromiso tan profundo que movilizara en ellos tantas cosas. Más aún, me pregunto si el contexto tradicional, con su insistencia sobre el tema de la clase, sus exámenes y sus notas, deja lugar para el "llegar a ser" de la persona que lucha por realizarse, y para sus profundas y múltiples necesidades. Pero esto es una disgresión. Sólo puedo informarle lo que sucedió y manifestar mi agradecimiento y humildad ante la experiencia vivida. Quiero que usted sepa esto, porque ha contribuido a enriquecer mi vida y mi personalidad.'

El hecho de que para el doctor Tenenbaum esto no fue una experiencia aislada quedó confirmado por otra comunicación personal que me dirigió muchos meses más tarde y en la que dice: "Después del primer grupo coordiné otro, en el que se desarrollaron actitudes semejantes, pero más acentuadas, porque creo haberme sentido más cómodo y haber manejado mejor la técnica. En este segundo grupo se produjo la misma revelación de la personalidad y se manifestó igual excitación y entusiasmo, la misma calidez y el mismo misterio que impregnan a la persona que muda su piel. Los estudiantes de mi clase me dijeron que en los demás cursos se buscaban con la vista, atraídos entre sí como si fueran únicos y diferentes, como si estuvieran ligados por una experiencia especial. En este segundo grupo también observé que los estudiantes habían desarrollado tanta intimidad que al ternúnar el semestxe intentaban hacer reuniones anuales para mantener viva esa experiencia y no perderse unos a otros. También hablaron de cambios radicales y fundamentales en su liersona, en sus puntos de vista, valores, sentimientos y actitudes hacia sí núsmos y ha(ia los demás."

16

LA PSICOTERAPIA CENTRADA EN EL CLIENTE Y LA VIDA FAMILIAR

Hace varios años fui invitado a *hablar ante un grupo local sobre un tema de mi elección. En esa oportunidad decidí encarar específicamente las modificaciones observadas en* las *relaciones familiares de nuestros clientes. Así surgió el presente trabajo.*

A medida que un número cada vez mayor de nuestros terapeutas y asesores se ocupan de individuos y grupos con problemas, surge un acuerdo general con respecto al hecho de que nuestra experiencia tiene ¡aplicaciones importantes para todos los sectores de las relaciones interpersonales. Se ha intentado especificar las ¡aplicaciones en algunos campos -por ejemplo,- en la educación, en el liderazgo de grupo y en las relaciones intergrupales- pero nunca hemos tratado de explicar lo que significa para la vida de la familia. I)e este tema quisiera ocuparme a continuación, para dar una idea tan clara como sea posible-del significado que el enfoque centrado en el cliente puede tener para el más íntimo de todos los círculos interpersonales: el grupo familiar.

No deseo encarar este tema desde un punto de vista abstracto o teórico. Lo que quiero es explicar algunos de los cambios que nuestros clientes experimentaron en sus relaciones familiares mientras trataban de alcanzar una vida más satisfactoria, mediante sus contactos con un terapeuta. Recurriré con frecuencia a citas literales de sus afirmaciones para poder transmitir al lector el verdadero sabor de la experiencia vivida por el cliente y permitirle sacar sus propias conclusiones.

Si bien algunas experiencias de nuestros clientes parecen oponerse a lo que comúnmente se considera parte de una vida familiar constructiva, no tengo especial interés en analizar esas diferencias. Tampoco me ¡Viteresa establecer un modelo general de vida familiar, m proponer una forma de vida para determinado problema hogareño. Sólo deseo aportar la prueba de la experiencia de personas muy reales en situaciones muy reales y con frecuencia difíciles que surgen en el hogar. Tal vez las luchas de estos individuos por lograr un modo de vida satisfactorio tengan algún significado para el lector.

¿En qué sentido cambia pues, la vida familiar de estas personas como consecuencia de la psicoterapia centrada en el cliente?

Mayor expresión de los sentimientos

En primer lugar, la experiencia nos indica que nuestros clientes comienzan a expresar sus verdaderos sentimientos con mayor sinceridad, tanto a los miembros de su familia como a las demás personas. Esto se aplica de igual modo a los sentimientos que habitualmente consideramos negativos -resentimiento, enojo, vergüenza, celos, desagrado, disgusto- y a los de aceptación como positivos -ternura, admiración, agrado, amor-. Es como si en el tratamiento el cliente descubriera que puede abandonar la máscara que ha estado usando y convertirse en él mismo. Un hombre, que antes había mantenido siempre - o creía haber mantenido- una actitud tranquila y objetiva hacia la conducta de su mujer, de pronto se siente irritado con ella y expresa libremente su enojo. Es como si el mapa de la expresión de sentimientos se adecuara mejor al verdadero territorio de la experiencia emocional. Padres e hijos, marido y mujer, todos aprenden a expresar los sentimientos que en ellos existen y a no ocultarlos a los demás y a sí mismos.

Tal vez este punto quede aclarado con un par de ejemplos. Una mujer joven, la señora M., acude al asesor. Se queja de que su esposo Bill, es muy reservado y desconsiderado y manifiesta que no le habla ni comparte con ella sus pensamientos. Sufren incompatibilidad sexual y se están alejando uno del otro rápidamente. A medida que reconsidera sus actitudes hay un cambio drástico en el cuadro que presenta: expresa su profundo sentimiento de culpa por su vida prenarital, en la que tuvo relaciones con varios hombres, en su mayoría casados; advierte que a pesar de ser alegre y espontánea con la gente, con su esposo se muestra rígida, controlada, carente de espontaneidad- también admite que le exige ser exactamente lo que ella quiere que él sea. A esta altura del tratamiento el asesoramiento se interrumpe a causa de un viaje que obliga al terapeuta a alejarse de la ciudad. La cliente le escribe acerca de sus sentimientos, y dice: "Si tan sólo pudiera decirle estas cosas a él (su esposo) podría ser yo misma en casa. Pero ¿qué pasaría con su fe en la gente? Si usted fuera mi marido y se enterara de la verdad, ¿me consideraría repugnante? Me gustaría ser una 'buena muchacha' en lugar de una 'muñeca'. He complicado mucho las' cosas."

A esta carta siguió otra, de la cual merece citarse un extenso párrafo. La cliente manifiesta haber estado muy nerviosa y haberse comportado de manera muy antipática al recibir visitas sorpresivas una noche. Después de que se fueron "Me sentí una porquería por haberme portado tan mal... Todavía me sentía tan hosca, culpable, furiosa conmigo misma y con Bill... y tan triste como cuando llegaron.

"Así que decidí hacer lo que realmente había estado deseando y postergando, porque me parecía que era más de lo que podía esperar de cualquier hombre: decirle a Bill qué era lo que me hacía comportanne de esa manera tan espantosa. Fue aun más difícil que decírselo a usted... y eso ya había sido bastante difícil. No se lo pude decir con tantos detalles, pero me las arreglé para dar salida a algunos de esos sentimientos sórdidos acerca de mis padres, y más aún acerca de esos 'malditos' hombres. Nunca le había oído nada tan afectuoso como en aquella oportunidad; me

dijo: 'Bueno, tal vez pueda ayudarte en eso'. . . al referirme a nús padres. Y aceptó sin dificultad todas las cosas que yo había hecho. Le expliqué por -qué me sentía tan fuera de lugar en muchas situaciones ... por qué nunca me sentí autorizada a hacer una cantidad de cosas... ni siquiera a aprender a jugar a las cartas. *Conversamos, discutimos* y realmente profundizamos en muchos sentimientos de ambos. No le conté todo sobre los hombres -cómo se llamaban- pero le di cierta idea de la cantidad. Bueno... fue tan comprensivo y las cosas se han aclarado tanto que ahora TENGO CONFIANZA EN EL. Ya no temo contarle las pequeñas tonterías que se me ocurren, y si pierdo el núedo tal vez pronto dejen de ocurrírseme. Cuando le escribí la otra noche estaba a punto de huir... hasta pensé en irine de la ciudad. (Escaparme de todo.) Pero comprendí que si no lo encaraba de una buena vez tendría que seguir huyendo sin poder ser feliz. Hablamos de tener hijos y aunque decidimos esperar a que Bill'esté más próximo a terminar sus estudios, estoy contenta con el acuerdo. Bill opina igual que yo sobre las cosas que queremos hacer por nuestros hijos... y lo que es más importante, lo que no queremos hacerles. De manera que si no recibe más cartas desesperadas ya sabrá que las cosas están saliendo bien.

,,Ahora, yo me pregunto... ¿sabía usted todo el tiempo que ésa era la única cosa que yo podía hacer para lograr que Bill y yo nos acercáramos? Porque yo insistía en que eso no era justo para él. Pensé que daría por tierra con su fe en mí y en todo el mundo. Había levantado entre nosotros una barrera tan alta que lo sentía casi un extraño. Sólo pude decidirme a hablar cuando comprendí que si no averiguaba al menos cuál sería su respuesta ante las cosas que me molestaban estaría cometiendo una injusticia con él: le estaría negando la oportunidad de probar que es digno de confianza. Me demostró mucho más que eso: que sus propios sentimientos también lo estuvieron torturando, en relación con sus padres y con mucha gente en general".

No creo que esta carta requiera comentarios. Simplemente significa que cuando la cliente experimentó en la terapia la satisfacción de ser . ella misma y manifestar sus sentimientos profundos ya no pudo comportarse de otra manera con su esposo. Descubrió que tenía que ser y expresar sus sentimientos más hondos, aun cuando esto aparentemente pusiera en peligro su matrimonio.

En la experiencia de nuestros clientes hay otro elemento aun más sutil. Como la señora M., descubren que la expresión de sentimientos resulta profundamente satisfactoria, mientras que antes les había parecido destructivo y desastrosa. " diferencia parece deberse a lo siguiente: cuando una persona vive escondida tras un disfraz, sus sentimientos reprimidos se acumulan hasta un punto crítico, a partir del cual cualquier incidente puede hacerlos estallar. Cuando esto sucede y los sentimientos arrasan a la persona en una tormenta temperamental, una depresión profunda, una inundación de autocompasión o estados semejantes en general los efectos son desgraciados, puesto que la intensidad de las emociones no concuerda con la situación concreta y toda la reacción adquiere visos irracionales. La explosión desencadenada por un inconveniente en la relación puede liberar los sentimientos ocultos o negados en docenas de situaciones análogas, pero en el contexto en que se manifiestan en conjunto resultan ilógicos y, por consiguiente, no se los comprende.

He aquí donde la psicoterapia rompe el círculo vicioso. Puesto que el cliente puede expresar las emociones que ha estado sintiendo, con toda su acumulación de angustia, furor o desesperación y puesto que puede aceptar estos sentimientos como propios, ellos pierden su carácter explosivo. De esa manera, se vuelve más capaz de manifestar, en cualquier relación familiar, los sentimientos que ésta le inspira. Puesto que entonces tales sentimientos no soportan esa sobrecarga del pasado, resultan más adecuados y fáciles de comprender. Poco a poco el individuo comienza a expresar sus sentimientos en cuanto surgen, sin darles tiempo de que fermenten y lo envenenen.

Las relaciones se viven sobre una base real

El asesoramiento tiene aún otro efecto sobre la vivencia de la vida familiar por parte de nuestros clientes. Este consiste en el sorprendente descubrirniento de que una relación puede ser vivida sobre la base de los sentimientos auténticos y que no es necesario escudarse tras simulaciones defensivas. Esto tiene un sentido profundo y reconfortante, como ya vimos en el caso de la señora

M. El hecho de comprobar que puedan expresarse sentimientos de vergiienza, furia y disgusto sin destruir por ello la relación inspira seguridad; descubrir que uno puede manifestar ternura, sensibilidad y temores sin ser traicionado por eso da más fuerzas para vivir. Al parecer, la razón por la cual esto funciona de manera constructiva reside en parte en el hecho de que en la terapia el individuo aprende a reconocer y expresar sus sentimientos como propios, no como algo que se refiere a otra persona. Por eso, decir al cónyuge: "Estás haciendo todo mal" tal vez sólo genere una pelea, mientras que decirle: "Me siento muy disgustado por la que estás haciendo" no es sino enunciar un hecho acerca de los sentimientos de la persona que habla: algo que nadie puede negar. Ya no es una acusación al otro, sino un sentimiento que existe en uno mismo. "Eres el culpable de mis sentimientos de inadaptación" es un argumento discutible, pero "Me siento fuera de lugar cuando haces tal o cual cosa" simplemente aporta un hecho real al conocimiento de la relación.

Pero esto no sólo se verifica en el nivel verbal; la persona que acepta en sí sus propios sentimientos descubre que puede basarse en ellos para vivir una relación real. Ilustraré este punto con una serie de fragmentos de entrevistas grabadas del caso de la señora S.

Esta señora vivía con su hija de diez años y su madre de setenta-, quien, a causa de la "mala salud" de la cliente, dominaba la casa. La abuela controlaba a la señora S., la cual, por su parte, era incapaz de controlar a su hija Carol. La cliente se sentía resentida con su madre, pero no podía manifestarlo, porque "Me he sentido culpable toda mi vida. Crecí sintiéndome culpable de que todo lo que yo hacía. . . de alguna manera afectaba la salud de mamá ... De hecho, hace algunos años, las cosas llegaron a un punto tal que empecé a soñar por la noche que... que la sacudía y ... y tenía la sensación de querer deshacerme de ella. Y. . . y me imagino cómo podría sentirse Carol. Ella no se anima ... y yo tampoco".

La señora S. sabe que la mayoría de la gente piensa que todo le iría mejor si se separara de su madre, pero no puede hacerlo. "Sé que si me alejara de ella no podría ser feliz y me preocuparía muchísimo por ella... ¡y me sentiría tan mal por haber dejado sola a una pobre anciana!"

Al lamentarse de la dominación y control que sufre comienza a comprender su propio papel en la situación: un papel cobarde. "Siento que tengo las manos atadas. Tal vez yo sea más culpable que mamá de todo esto. En realidad estoy segura de eso, porque me volví cobarde para todo lo que se relaciona con ella. Hago lo imposible para evitar las escenas que arma por cualquier cosita."

A medida que se comprende mejor llega a la decisión interior de intentar vivir en la relación de acuerdo con lo que considera correcto, y no según los deseos de su madre. Al comienzo de una entrevista dice lo siguiente: "Bien, hice un descubrimiento fabuloso: que tal vez la culpa sea mía, por haber consentido demasiado los gustos a mi madre... es decir, por haberla malcriado. De modo que esta mañana tomé una decisión y creo que esta vez va a tener efecto. Decidí quedarme tranquila e i-inpasible y ... si tenía uno de sus ataquecitos simplemente ignorarla, tal como se hace con las rabietas de los niños que quieren llamar la atención. Eso hice. Se enojó por una minucia, se levantó de la mesa y se encerró en su cuarto. Yo no la seguí para pedirle disculpas y rogarle que volviera a la mesa; simplemente la ignoré. Bueno, en unos minutos volvió y se sentó, y aunque estaba enfurruñada pronto se le pasó. Así que voy a seguir portándome de la misma manera durante un tiempo y ...".

La señora S. advierte claramente que el fundamento de su nueva conducta reside en su aceptación genuina de sus sentirnientos hacia su madre. Dice: "Bueno, ¿por qué no enfrentarlo? Mire usted, yo me sentía tan mal y pensaba que era una persona tan despreciable por estar resentida con mi madre. Ahora digo 'bueno, estoy resentida con ella' y lo lamento, pero así es y hay que sacarle tanto provecho como sea posible."

En la medida en que se acepta más a sí misma se vuelve más capaz de satisfacer algunas de sus propias necesidades, así como las de su madre. "Hay una cantidad de cosas que he estado queriendo hacer durante años y que ahora mismo voy a empezar a hacer. Ahora mamá bien puede quedarse sola en casa hasta las diez de la noche. Tiene un teléfono junto a la cama... y si hay un principio de incendio o se siente mal, están los vecinos... Así que voy a empezar unos cursos nocturnos en la escuela pública, y voy a hacer un montón de cosas que toda mi vida quise hacer, y dejaré de ser una mártir que se queda en casa lamentándose de... tener que quedarse y tratando de conformarse con no hacer las cosas que quiere. Ahora las voy a hacer, y pienso que cuando yo no

esté en casa ella estará muy bien."

Sus sentimientos recién descubiertos pronto son puestos a prueba en su relación con la madre. "Mamá tuvo un ataque al corazón bastante grave el otro día. Le dije que lo mejor sería que fuera al hospital y... que seguramente habría que internarla. La arrastré a lo del médico, que dijo que su corazón estaba sano y que debería salir y divertirse, así que ahora se irá a visitar a una amiga durante una semana, y va a ir al cine y pasar un buen rato con ella. De manera que... cuando llegó el momento de prepararse para ir al hospital -¡qué cruel soy por contradecirla delante de Carol y esas cosas!- bueno, se echó atrás y cuando tuvo que enfrentar el hecho de que ella ... y su corazón está sano como el de un toro, bueno, entonces decidió usarlo para entretenerse un poco. Así que todo está muy bien. Todo sale bien."

Hasta este punto parece que la relación hubiera mejorado para la señora S., pero no para su madre. Sin embargo, eso no es todo. Un poco más tarde dice: "Mamá todavía me inspira mucha, mucha lástima. No soportaría ser como ella. Es más, llegué al extremo de odiarla; no podía soportar su contacto, ni... es decir. . . rozarla ni nada parecido. Y eso no era algo momentáneo, porque estuviera enojada o algo por el estilo. Pero... también me di cuenta de que sentía cierto afecto por ella; dos o tres noches, casi sin pensarlo, entré en su cuarto y la besé; yo que antes apenas solía saludarla desde la puerta. Y... me sentí más amable con ella; el resentimiento que le tenía esta desapareciendo junto con el dominio que ella tenía sobre mí. Ayer mismo, cuando la estaba ayudando a prepararse para salir, le arreglé el cabello, cuando hacía siglos que no aguantaba ni tocarla, y he aquí que le estaba acomodando los rizadores y todo. Y de pronto me di cuenta de qué'no me molestaba ni un poquito hacerlo, y que en realidad era agradables.

Estos fragmentos describen un patrón de cambio en las relaciones familiares que ya conocemos bien. Aunque apenas tiene el coraje de admitirlo, la señora S. se siente enojada con su madre, como si ella no tuviera sus propios derechos. Al parecer, la manifestación de esos sentímientos en la relación sólo podría causar dificultades. Sin embargo, en cuanto les permite formar parte de la situación aun provisionalmente, descubre que puede actuar con más seguridad e integridad. La relación mejora en lugar de deteriorarse. Lo más sorprendente de todo es que cuando vive la relación sobre la base de sus sentimientos reales, la señora S. descubre que el resentimiento Y el odio no son los únicos sentimientos que abriga hacia su madre. También hay gusto, afecto y gozo en esa relación. Naturalmente, puede haber momentos de discordia, desagrado y pelea entre ambas, pero también habrá respeto, comprensión y agrado. La cliente y su madre parecen haber aprendido lo mismo que tantos otros clientes: que no es necesario vivir una relación sobre una base de simulación, sino que es posible vivirla en función de la diversidad de sentimientos fluctuantes que existen en cada uno.

Los ejemplos que presenté parecerían indicar que sólo es difícil expresar o vivir sentumentos negativos. Sin embargo, no es así. El señor K., un joven profesional, experimentaba tantas dificultades para descubrir los sentimientos positivos subyacentes tras su disfraz como para reconocer los negativos. El siguiente fragmento ilustrará el cambio operado en su relación con su hija de tres años.

El cliente dice: "Lo que estuve pensando mientras manejaba hacia acá era ... cómo cambió mi manera de ver a nuestra hijita. . . Esta rnañana estaba jugando con ella... y... simplemente, bueno, . . .¿Por qué me cuesta tanto encontrar palabras ahora? Fue una experiencia realmente maravillosa ... muy cálida, muy feliz y placentera, y me parece haberla visto y sentido tan cerca de mi. He aquí lo que considero significativo: antes ... podía hablar de Judy; podía decir cosas positivas sobre ella, contar las gracias que hace y hablar de ella como si me sintiera un padre verdaderamente feliz, pero todo tenía cierta irrealidad... como si estuviera diciendo esas cosas porque debía sentirlas y porque así es como un padre *debe* hablar de su hija, y eso no era del todo cierto, porque yo tenía en realidad sentinúentos negativos y confusos. Ahora pienso que es la criatura más maravillosa del mundo."

T.: "Antes sentía que 'debo ser un padre feliz'. . . esta mañana usted *es* un padre feliz. . . "

C.: "Así es exactamente como me sentí esta mañana. Judy se metió en mi cama y después me

preguntó si quería volver a dormirme y le dije que sí; entonces dijo que iría a buscar sus frazadas y luego me contó un cuento como tres cuentos en uno todo mezclado. -,. y yo sentí que *esto* es lo que quiero *en realidad* quiero vivir esta experiencia. Sentí que era me sentí crecido, adulto, creo. Sentí que era un hombre... ahora suena extraño, pero el hecho es que me sentí un padre adulto, responsable y amante, suficientemente grande, serio y feliz como para ser el padre de esa criatura, mientras que antes me sentía débil e indigno de algo tan importante como ser padre."

Este cliente descubrió la posibilidad de aceptar sus sentimientos positivos hacia él miismo como buen padre y su amor por su hijita. Ya no necesita fingir que la quiere ni temer que tras su actitud exterior se esconda un sentimiento diferente.

El lector no se sorprenderá al saber que poco tiempo después este mismo cliente también logró expresar con mayor libertad el enojo o la impaciencia que a veces sentía hacia su hijita. Aprendió que los sentimientos que existen merecen ser vividos y que no es necesario encubrirlos.

Mejoramiento de la comunicación bidireccional

La experiencia terapéutica provoca aun otro cambio en el modo de vivir las relaciones familiares de nuestros clientes: éstos aprenden a iniciar y mantener una auténtica comunicación bidireccional. Una de las experiencias humanas más gratificantes -y también una de las menos frecuentes- es la de comprender por completo los pensamientos y sentimientos de otra persona, con los significados que tienen para ella, y a la vez ser comprendido por el otro. Los individuos que acuden a nosotros en busca de ayuda suelen referirse al placer de descubrir la posibilidad de establecer esa comunicación tan genuina con sus propios familiares.

Esto parece deberse en gran parte a su experiencia de comunicación con el asesor. El sentirse comprendido representa un alivio tal y una relajación tan maravillosa de las defensas, que el individuo desea crear esa misma atmósfera para otras personas. Es una experiencia que brinda gran alivio descubrir en la relación terapéutica que el otro es capaz de comprender todo: nuestros pensamientos más espantosos, nuestros sentimientos más extraños y anormales, nuestros sueños y esperanzas más ridículos y nuestras conductas más malvadas. Uno no puede menos que pensar en la posibilidad de hacer extensivo a otros este recurso.

Pero parece haber una razón aun más importante por la cual estos clientes pueden comprender a los demás miembros de su familia: cuando vivimos ocultos tras un disfraz y tratamos de actuar según pautas que no concuerdan con nuestros sentimientos, no osamos prestarnos atención unos a otros; siempre debemos mantener la guardia alta, o correremos peligro de que alguien atraviese nuestra barrera. Pero cuando un cliente %,¡ve de la manera que he descripto, cuando tiende a expresar sus sentimientos verdaderos en cuanto surgen y vive sus relaciones familiares sobre la base de sus sentimientos reales, ya no necesita adoptar una actitud defensiva y puede atender y comprender a los otros miembros de su familia. En otras palabras, puede permitirse ver la vida tal como la ve la otra persona en ese momento.

La experiencia de la señora S. puede ilustrar parte de lo que intento decir. Se trata de la misma cliente a la que me he referido en la sección precedente. En una entrevista de seguimiento después de finalizado el tratamiento se le solicitó que refiriera algunas de sus propias reacciones ante su experiencia. Dijo lo siguiente: "Al principio no me pareció que fuera un asesoramiento, ¿sabe? Pensé que, bueno, sólo estaba hablando, pero... si lo pienso un poco más debo reconocer que es asesoramiento, y del mejor. Porque consejos he recibido muchos -y excelentes- de médicos, familiares y amigos... y jamás me sirvieron. Y pienso que para llegar a la gente uno no puede levantar barreras y esa clase de cosas, porque entonces la reacción que provoca no es la verdadera ... Pero lo pensé bastante, y ahora estoy intentándolo un poquito con Carol (ríe), o al menos estoy tratando, usted sabe. Y... la abuela le dice '¿Cómo puedes ser tan mala con tu pobre abuela, vieja y enferma?'. . . y yo sé bien cómo se siente Carol al oírla. Tiene ganasde pegarle por ser tan insoportable. Pero he tratado de no insinuarle cosas ni orientarla, sino de sacarla de ahí y hacerle sentir que estoy con ella, no importa lo que haga, y también trato de que me diga lo que siente y sus

pequeñas reacciones, y está saliendo bien. Por ejemplo, Carol me dijo ya hace mucho 4ue 'la abuela está vieja y enferma, mamá', a lo que respondí que sí. Y como no la condeno ni la alabo, en este poco tiempo está empezando a... bueno, a poder decir ciertas cosas que tiene en la cabeza ... sin que yo la fuerce ni trate de hacerlo... así que mi actitud está dando frutos con ella. Hasta me parece que también sirve un poco con mamá."

Una vez que la señora S. pudo aceptar sus propios sentimientos, expresarles y vivir en ellos, se sintió también más deseosa de comprender a su hija y a su madre y de sentir empáticamente las reacciones de ellas frente a la vida. Su abandono de las defensas le permitió escuchar con aceptación y captar su manera de sentir la vida. Este tipo de desarrollo parece característico del cambio operado en la vida familiar de nuestros clientes.

Respeto por la individualidad del otro

Hemos observado una última tendencia que quisiera describir. Nuestros clientes tienden a permitir que cada miembro de la familia tenga sus propios sentimientos y sea una persona independiente. Esto puede parecer una afirmación extraña, pero representa en realidad un paso radical. Muchos de nosotros tal vez desconozcamos la tremenda presión que ejercemos sobre nuestras esposas o esposos y nuestros hijos para que tengan los mísmos sentimientos que nosotros. A menudo es como si dijéramos: "Si quieres que te ame debes sentir igual que yo. Si yo siento que tu conducta es mala, debes sentir lo mismo; si opino que cierta meta es deseable, debes sentir lo mismo." En nuestros clientes vemos una tendencia exactamente opuesta. Hay un deseo de que la otra persona tenga sentimientos, valores y objetivos diferentes de los suyos. En resumen, desean que sea un individuo diferente.

Pienso que esta tendencia se desarrolla a medida que la persona descubre que puede confiar en sus propios sentimientos y reacciones, que sus impulsos más profundos no son destructivos ni catastróficos y que él mismo no necesita ser vigilado, ya que es perfectamente capaz de encarar la vida sobre una base real. En cuanto aprende que puede confiar en sí mismo, en su propia unicidad, se vuelve más capaz de confiar en su esposa o en su hijo y de aceptar los sentimientos y valores únicos que existen en esa otra persona.

Las cartas de una pareja de amigos míos ilustran parte de lo que estoy diciendo. Como estaban interesados en mi trabajo consiguieron un ejemplar de un libro que yo había escrito y lo leyeron; el efecto del libro fue, al parecer, semejante al de la psicoterapia. La esposa me escribió una carta, en uno de cuyos párrafos describía sus reacciones: "Para que no crea que somos completamente frívolos, hemos estado leyendo *Psicoterapia centrada en el cliente.* Ya casi lo he terminado. Pienso que no se le pueden aplicar los calificativos habituales que uno usa para referirse a los libros. En realidad fue bastante parecido a una experiencia de asesoramiento. Me hizo pensar en algunas relaciones insatisfactorias de nuestra familia, en particular in¡ actitud hacia Phillip (su hijo, de 14 años). Me di cuenta de que hacía largo tiempo que no le demostraba amor porque estaba muy resentida por su aparente indiferencia y su desinterés por cumplir con cualquiera de las cosas que a mí siempre me parecieron importantes. Desde que dejé de asumir la mayor parte de la responsabilidad por sus objetivos -como he hecho siempre con Nancy, por ejemplo- han aparecido cambios sorprendentes en sus actitudes. Ningún terremoto, pero sí un comienzo prometedor. Ya no lo sermoneamos más por sus deberes escolares, y el otro día nos contó que se había sacado la nota más alta en un examen de matemática. Por primera vez en el año."

Algunos meses más tarde me escribió el esposo. "Apenas si reconocería a Phil -dice- . Aunque no es muy conversador, tampoco es ya la. esfinge que todos conocíamos; en el colegio le va mucho mejor, aunque no esperamos que sea el alumno más distinguido de su promoción. Gran parte del mérito por esta mejoría se lo debemos a usted, porque Phillip empezó a florecer cuando pude confiar en él y dejé de forzarlo a imitar la gloriosa imagen de su padre a esa edad. ¡Ah! ... ¡Quién pudiera deshacer los errores cometidos!"

Este concepto de confiar en el individuo y permitirle ser él mismo ha adquirido para mi gran significación. A veces imagino lo que sucedería si una criatura recibiera este trato desde el comienzo de su vida, si pudiera tener sus propios sentimientos y nunca necesitara negarlos para recibir amor; si también sus padres fueran libres de experimentar y expresar sus propios sentimientos, que a menudo serían distintos de los del hijo, o aun distintos entre sí. Esto significa

que el niño crecería respetándose como persona única; que aun cuando tuviera que modificar su conducta conservaría la "propiedad" de sus sentimientos; que su comportamiento representaría un equilibrio' realista entre sus propios sentimientos y los ajenos. Pienso que sería un individuo responsable que se dictaría sus propias orientaciones sin tener que ocultarse a sí mismo sus sentimientos ni vivir escudado tras un disfraz. En definitiva, estaría relativamente libre de las fallas de adaptación que inutilizan a tantos de nosotros.

El cuadro general

Si he podido discernir con exactitud las tendencias que se perfilan en la experiencia de nuestros clientes, creo que la psicoterapia centrada en el cliente tiene muchas implicancias para la vida familiar, que ahora quiero volver a enunciar en términos más generales.

He podido observar que, en definitiva, el individuo se siente satisfecho si puede expresar sus emociones intensas o persistentes, en el momento en que éstas surgen a la persona a quien están dirigidas y con toda la profundidad que adquieren. Esto es más útil que rehusarse a admitir su existencia y permitir que se acumulen hasta un punto en que pueden resultar explosivos o proyectarlos hacia una situación ajena a la que les dio origen.

Al parecer, el individuo descubre que, en última instancia, es mejor vivir una relación fanúliar sobre la base de los verdaderos sentimientos personales que en ella existen, y no en función de una farsa. También advierte que habitualmente resulta infundado el temor de que al admitir los sentimientos genuinos, se destruya la relación. Esto es cierto sobre todo cuando los sentimientos se expresan como propios, no como una afirmación sobre un tercero.

Nuestros clientes descubren que cuando pueden expresarse con mayor libertad y cuando las manifestaciones externas de la relación concuerdan mejor con las actitudes fluctuantes subyacentes, pueden despojarse de algunas de sus defensas y prestar verdadera atención a la otra persona. A menudo logran -por primera vez- comprender cómo se siente el otro y captar las razones por las cuales se siente así. De esta manera la interacción entre ambos se impregna de una comprensión mutua.

Por último, aumenta el deseo de que las demás personas también sean ellas mismas. Si estoy más deseoso de ser yo mismo, también estoy más preparado para permitirte ser tú mismo, con todo lo que eso implica.

Esto significa que el círculo familiar tiende a convertirse en un conjunto de personas singulares, con objetivos y valores individuales, unidas entre sí por los sentimientos reales -positivos y negativos- que existen entre ellas y por el vínculo satisfactorio que crea la comprensión mutua de al menos una parte de sus respectivos mundos personales.

Pienso que una terapia que ayuda al individuo a convertirse más plena y profundamente en él rnismo, le permite también lograr mayor satisfacción en sus relaciones familiares realistas, que, por otra parte, tienden al mismo fin: facilitar a cada miembro del grupo familiar el proceso de descubrirse y llegar a ser sí mismo.

17

EL MANEJO DE LOS FRACASOS EN LA COMUNICACION PERSONAL Y GRUPAL

El presente trabajo es uno de los más antiguos entre los que integran este libro. Lo escribí en 1951 para presentarlo a la Centennial Conference on Communications *de la* Northwestern University, *donde recibió el título de "La comunicación: su bloqueo y sus facilitaciones". Desde entonces ha sido publicado unas seis veces, por distintos grupos y en diferentes revistas, incluyendo el* Harvard Business Review y *el ETC, revista de la* So-ejety for General Semantics.

A pesar de que algunos de los ejemplos de este artículo quizá sean algo limitados en lo

que respecta a su localización temporal, lo incluyo ahora porque creo que se refiere en términos adecuados a las tensiones entre grupos nacionales e internacionales. En aquel momento, las sugerencias acerca de las tensiones entre Estados Unidos y Rusia parecían idealistas y desesperanzadas. Hoy pienso que muchos las aceptarían como *un planteo sensato.*

Quizá parezca curioso que una persona cuyos esfuerzos profesionales se concentran en la psicoterapia se interese en los problemas de la comunicación. ¿Qué relación existe entre el hecho de prestar ayuda terapéutica a individuos con desajustes emocionales y la preocupación de esta asamblea por los obstáculos que impiden la comunicación? En realidad la relación es muy estrecha. La tarea de la psicoterapia consiste precisamente en manejar los fracasos de la comunicación. La persona con alteraciones emocionales el "neurótico"- experimenta dificultades, en Primer lugar, porque se ha interrumpido la comunicación en su interior, y segundo, porque a consecuencia de ello se ha alterado su comunicación con los demás. Si esto no queda claro lo explicaré en otros términos. En el individuo "neurótico" quedan bloqueadas algunas partes de sí mismo -llamadas inconscientes, reprimidas o negadas a la conciencia-, de unican con su aspecto consciente o de relas esta situación se mantiene, su contacto con s, de manera que el individuo sufre en su ersonales. La tarea de la psicoterapia consiste en ayudarlo a lograr una buena comunicación consigo mismo, mediante una relación especial con el terapeuta. Una vez que lo ha conseguido, puede comunicarse mejor y más libremente con los demás. Podríamos decir que la psicoterapia es comunicación efectiva en los hombres mismos y en sus relaciones recíprocas. Si invertimos los términos de esta formulación, ella seguirá siendo cierta: una comunicación efectiva o libre en los hombres o entre ellos siempre es terapéutica.

Por consiguiente, sobre la base de ni¡ experiencia en lo que respecta a la comunicación en el asesoramiento y la psicoterapia, hoy quiero presentar dos ideas: una de ellas es, a mi juicio, uno de los principales factores del bloqueo de la comunicación; la otra se refiere a lo que, según nuestra experiencia, ha demostrado ser un método fundamental para mejorarla o facilitarla.

Deseo exponer mi hipótesis de que la principal barrera que se opone a la comunicación interpersonal es nuestra tendencia espontánea a juzgar, evaluar, aprobar o reprobar las afirmaciones de la otra persona o del otro grupo. Permítaseme ilustrar esto con algunos ejemplos sencillos. Al salir de esta reunión es probable que algunos de ustedes escuchen afirmaciones como: "No me gustó la conferencia que dio este hombre." ¿Qué responde uno a esta observación? Casi invariablemente la respuesta será de aprobación o rechazo de la actitud expresada; dirán: "A mí tampoco. Me pareció espantosa", o bien: "A mí me pareció muy buena." En otros términos, la reacción primaria consistirá en evaluar las palabras del interlocutor desde el propio punto de vista, es decir, según el propio patrón referencias.

Tomemos otro ejemplo. Supongamos que yo diga con convicción: "Pienso que en esta época los republicanos están demostrando tener mucho sentido común." ¿Qué respuesta surge en la mente de quien me oye expresar esta opinión? Con toda seguridad tal respuesta será una evaluación- coincidirá conmigo, estará en desacuerdo, o bien emitirá un juicio sobre mí, como por ejemplo: "Debe ser un conservador", o "Parece convencido de lo que dice." Tomemos un caso del ámbito internacional. Rusia afirma con vehemencia: "El tratado con Japón es un complot por parte de los Estados Unidos." Al unísono respondemos: "¡Eso es una mentira!"

Esta última ilustración introduce otro elemento relacionado con mi hipótesis. Si bien la tendencia a hacer evaluaciones es común en cualquier interacción verbal, se ve muy favorecida por las situaciones que entrañan un compromiso emocional. Por esa razón, cuanto más intensos sean nuestros sentimientos, más se reducen las posibilidades de comunicación mutua. Sólo habrá dos ideas, dos sentimientos, dos juicios, que se negarán mutuamente en el espacio psicológico. Estoy seguro de que todo.-, podrán advertir este hecho en su propia experiencia; si alguna vez presenciaron una discusión acalorada en la que no participaron emocionalmente, habrán pensado luego: "Bueno, en realidad no se referían a la misma cosa." Y así es. Cada uno de los participantes estaba -emitiendo un juicio, una evaluación desde su propio marco de referencia; no había nada que pudiera llamarse comunicación en sentido genuino. Esta tendencia a

reaccionar ante cualquier afirmación emocional significativa mediante una evaluación

basada en el propio punto de vista es -repito- el mayor obstáculo para la comunicación personal.

¿Cómo resolver este problema y superar este obstáculo? Pienso que estamos logrando grandes progresos en ese sentido y quiero presentarlos con toda la sencillez de que soy capaz. Cuando podemos escuchar comprensivamente nos ponemos en condiciones de evitar la evaluación, y se verifica entonces una comunicación real. ¿Qué significa esto? Significa ver las actitudes e ideas del otro desde su punto de vista, captar su manera de sentirlas, situarse en su esquema referencias respecto del tema de discusión.

Expresado en tan pocas palabras, esto puede parecer simple hasta el absurdo, pero no lo es. Es un enfoque que ha demostrado ser sumamente eficaz en el campo de la psicoterapia. Es nuestra mejor arma para modificar la estructura básica de la personalidad de un individuo y mejorar sus relaciones y su comunicación con los demás. Si puedo atender a lo que él me dice, comprender cómo lo siente, apreciar el significado y sentir el matiz emocional que tiene para él, entonces estaré liberando poderosas fuerzas de cambio en su persona. Si puedo comprender realmente cuánto odia a su padre, a la universidad o a los comunistas, si logro captar el matiz emocional de su temor a la locura, a las bombas atómicas o a Rusia, eso me ayudará a modificar esos odios y temores y a establecer relaciones armoniosas y realistas con las mismas personas y situaciones a las que teme y odia. Nuestra investigación nos ha enseñado que esa comprensión empática -comprensión con la persona, no *sobre* ella- es un acercamiento tan efectivo que puede lograr cambios notables en la personalidad.

Algunos lectores podrán sentir que, a pesar de prestar verdadera atención a la gente, nunca han observado ese tipo de resultados. Lo más probable es que su actitud no haya sido exactamente la que he descripto. Por fortuna, puedo sugerir un pequeño experimento de laboratorio mediante el cual pueden someter a prueba la calidad de su comprensión. La próxima vez que discuta con su cónyuge, su amigo o con un pequeño grupo de amigos, interrumpa el debate por un instante y a título de prueba, instituya la siguiente regla: "Sólo se podrá hablar *después de* haber reproducido con exactitud las ideas y sentimientos del interlocutor y haber obtenido la aprobación de éste." El significado de esta práctica es evidente: antes de presentar el propio punto de vista, es necesario situarse en el marco de referencia del otro, comprender sus pensamientos y sentimientos lo suficiente como para resumirlos de manera satisfactoria para él. ¿Suena sencillo, no es así? Pero si lo prueban descubrirán que es una de las cosas más difíciles que hayan intentado hacer. Sin embargo, una vez que hayan comprendido el punto de vista ajeno deberán reconsiderar drásticamente sus propios comentarios. También verán que la discusión se despoja de emociones, que disminuyen las diferencias, y las únicas que quedan son racionales y comprensibles.

¿Pueden imaginar lo que significaría este enfoque si se lo aplicara en campos más amplios? ¿Qué pasaría con una discusión entre trabajadores y patronos que fuera llevada de manera tal que los primeros, sin verse obligados a ceder, pudieran plantear el punto de vista de los segundos de un modo que a éstos les resultara aceptable; y a la inversa, si los patronos, aun sin aprobar la posición de los trabajadores, pudieran comprender su actitud? Significaría que se ha establecido una verdadera comunicación, y casi se podría garantizar el logro de una solución razonable.

Entonces, si este enfoque es un canal eficaz para la comunicación y las relaciones -como todos seguramente comprobarán si realizan el experimento sugerido- ¿por qué razón no se le da hoy un uso más amplio? Trataré de enumerar las dificultades que se oponen a su empleo.

En primer lugar, requiere coraje, cualidad no muy difundida. Me siento en deuda con el doctor S. I. Hayakawa, especialista en semántica, por haber señalado que el ejercicio de la psicoterapia según estas normas implica correr un verdadero riesgo y exige valor. Si uno comprende realmente a otra persona, si desea entrar en su mundo individual y saber cómo siente la vida sin emitir juicios de valor, corre el riesgo de modificarse. Tal vez uno adoptaría su punto de vista o sufriría la influencia de as actitudes o de la personalidad del otro. Este riesgo de cambiar es uno le los más temibles que podemos enfrentar. Si entro en el mundo privado le un individuo neurótico o psicótico, ¿no

correré el riesgo de perderme en él?-- La mayoría de nosotros teme arriesgarse. Si tuviéramos ante nosotros a un orador ruso comunista o bien al senador Joseph McCarthy, ¿cuántos osaríamos ver el mundo desde sus respectivos puntos de vista? La mayoría de nosotros no *prestaría atención;* nos sentiríamos obligados *a evaluar,* porque escuchar sería demasiado peligroso. Por consiguiente, la primera condición es el coraje, y no siempre lo tenemos.

Pero existe un segundo obstáculo. Las dificultades para comprender el contexto en que se mueve el otro son mayores precisamente cuando las emociones alcanzan su máxima intensidad. Este es también el momento en que se hace más necesario adoptar la actitud descripta, si se desea establecer una real comunicación. Nuestra experiencia en psicoterapia nos enseña que esta barrera no es insuperable. En general puede ser de gran ayuda la presencia de un tercero, capaz de hacer a un lado sus propios sentimientos y evaluaciones, escuchar de manera comprensiva a cada persona o grupo y esclarecer los puntos de vista y posiciones que cada uno defiende. Hemos comprobado que esto resulta muy efectivo cuando se trata de pequeños grupos donde existen actitudes contradictorias o antagónicas. Cuando las personas que intervienen en una disputa advierten que se las comprende y que alguien capta su modo de ver la situación, las afirmaciones se vuelven menos exageradas y defensivas y desaparece la necesidad de aferrarse a la idea de que "yo tengo toda la razón y tú estás completamente errado". La influencia de ese catalizador permite a los miembros del grupo aproximarse cada vez más a la verdad objetiva implícita en la relación; así se establece la comunicación mutua y se posibilita cierto tipo de acuerdo. Por consiguiente, podemos afirmar que si bien las emociones exaltadas dificultan el entendimiento con un oponente, nuestra experiencia demuestra que un líder o terapeuta neutral y comprensivo puede catalizar la superación de ese obstáculo en un grupo pequeño.

Esta última frase, no obstante, sugiere un nuevo inconveniente para la utilización del enfoque que acabo de describir. Hasta ahora nuestra experiencia ha sido con pequeños grupos, entre cuyos integrantes existía una relación directa e inmediata y que presentaban tensiones laborales, religiosas o raciales, o bien tensiones personales cuando se trataba de grupos de terapia. En estos pequeños grupos, nuestra experiencia, confirmada por un reducido número de investigaciones, demuestra que un acercamiento atento y empático logra una comunicación más exitosa, una mayor aceptación de los demás, actitudes más positivas y una mayor capacidad de resolución de problemas. Las posiciones defensivas, las afirmaciones exageradas y la conducta valorativa y crítica disminuyen en su intensidad y frecuencia. Pero estos hallazgos provienen de grupos reducidos. ¿Por qué no tratar de lograr comprensión entre grupos más amplios que se hallan a gran distancia geográfica unos de otros? ¿O entre grupos cara a cara que no hablan por sí mismos sino como representantes de otros, como por ejemplo los delegados ante las Naciones Unidas? Honestamente, ignoramos la respuesta. Pienso que la situación existente podría plantearse así: como científicos sociales tenemos una solución provisional de tubo de ensayo- para el problema del fracaso en la comunicación; pero se necesitarán fondos adicionales, una considerable labor de investigación y un pensamiento reativo de naturaleza superior para confirmar la validez de esta solución de laboratorio y adaptarla al enorme problema del derrumbe de las comunicaciones entre las clases, grupos y naciones.

Incluso con nuestros limitados conocimientos actuales, podemos vislumbrar algunos pasos que deberían darse, aun en el caso de grupos numerosos, para incrementar la capacidad de atender a esos grupos y reducir la cantidad de evaluaciones que *sobre* ellos se hacen. Supongamos por un momento que un grupo internacional con orientación terapéutica se dirigiera a los líderes rusos en los siguientes términos:

"Queremos lograr una auténtica comprensión de sus puntos de vista y más aún, de sus actitudes y sentimientos hacia los Estados Unidos. En caso necesario, resumiremos estos enfoques y sentimientos una y otra vez, hasta que ustedes consideren que nuestra descripción se ajusta a su modo de ver la situación." Luego supongamos que formulan la misma proposición a los líderes de los Estados Unidos. Si una vez hecho esto, el grupo difundiera estos puntos de vista, Procurando explicar con precisión los sentimientos pero sin llamarlos por su nombre, ¿no podrían obtenerse resultados maravillosos? Tal vez no sería posible garantizar el tipo de comprensión que Estamos describiendo pero la facilitaría muchísimo. Cuando alguien neutral nos describe las actitudes de una persona que nos odia, podemos comprender los

sentimientos de ésta mucho mejor que cuando ella nos está amenazando con el puño en alto.

Lamentablemente, aun en un primer paso como el que hemos descripto hallamos otro obstáculo que impide el logro de esta actitud de comprensión. Nuestra civilización todavía no cree en las ciencias sociales lo suficiente como para utilizar sus hallazgos; en el campo de las ciencias físicas, en cambio, ocurre todo lo contrario. En la guerra, cuando se descubrió en el laboratorio una solución al problema de la goma sintética, se dedicaron millones de dólares y todo un ejército de talentos a la tarea de utilizar ese descubrimiento, puesto que si se podían fabricar unos miligramos de goma sintética seguramente sería posible producir miles de toneladas. Y efectivamente así fue. Pero si en el ámbito de las ciencias sociales se descubre una manera de facilitar la comunicación y el entendimiento mutuo entre grupos pequeños, no hay garantía alguna de que se utilicen esos hallazgos. Tal vez todavía tengan que transcurrir una o dos generaciones antes de que se destinen recursos económicos e inteligencias a explotar este descubrimiento.

Para terminar, deseo resumir mis conclusiones acerca de esta solución en pequeña escala al problema de las barreras que obstaculizan la comunicación, y señalar algunas de sus características.

He dicho que nuestra investigación y nuestra experiencia nos permiten pensar que es posible evitar los fracasos en la comunicación y la tendencia a la evaluación, que es precisamente uno de los principales obstáculos que se oponen a ella. La solución reside en crear una atmósfera donde cada una de las partes llegue a comprender a la otra desde el punto de vista de *ésta.* En la práctica esto se logra, aun cuando los sentimientos sean muy intensos, mediante la influencia de una persona deseosa de comprender empáticamente los puntos de vista de cada uno de los integrantes del grupo, quien, en consecuencia, actúa como un catalizador capaz de facilitar la comprensión recíproca.

Este procedimiento tiene ciertas características importantes: puede ser iniciado por una de las partes sin esperar a que la otra esté dispuesta, .e incluso por un tercero neutral, siempre que éste logre un mínimo de cooperación de una de las otras dos partes.

Mediante este procedimiento es posible eliminar las hipocresías, las exageraciones defensivas, las mentiras y las "máscaras falsas" que originan casi todos los fracasos de la comunicación. En cuanto los individuos descubren que el propósito no es juzgar sin comprender, las distorsiones que servían a fines defensivos desaparecen con asombrosa rapidez.

Este enfoque conduce firme y rápidamente al descubrimiento de la verdad y a una apreciación realista de los obstáculos objetivos que pueden impedir la comunicación. Si una de las partes logra despojarse de sus defensas, ello induce a la otra a imitarla, así ambas se aproximan a la verdad.

Esta fórmula poco a poco logra una comunicación mutua orientada hacia la resolución de problemas y no hacia el ataque a personas o grupos. Se genera una situación en la que yo comprendo cómo ve el problema el otro y éste, por su parte, capta su propio punto de vista. Así, definido en términos precisos y realistas, el problema cederá, sin duda alguna, ante un abordaje inteligente, y si es parcialmente insoluble, se lo aceptará como tal sin dificultad.

Por consiguiente, ésta parece ser la solución de laboratorio al fracaso de las comunicaciones en grupos reducidos. ¿Podemos tomar esta respuesta en pequeña escala e investigarla, perfeccionarla, desarrollarla y aplicarla a los fracasos de la comunicación, trágicos y casi fatales, que hoy amenazan la existencia misma de nuestro mundo moderno? Pienso que se trata de una posibilidad y un desafío dignos de consideración.

18

F'ORMULACION PROVISIONAL DE UNA LEY GENERAL DE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Hace no mucho *tiempo, durante el verano, me dediqué a meditar sobre un problema que me atormentaba: ¿Es posible enunciar en una sola hipótesis los elementos que hacen que una relación facilite o inhiba el desarrollo personal? Escribí un breve trabajo para* mí mismo y- *tuve ocasión de darlo a conocer a un grupo y en una reunión con varios ejecutivos industriales. A todos les pareció interesante pero especialmente a los líderes industriales, quienes discutieron sus ventajas y desventajas en lo que respecta a problemas tales como las relaciones entre supervisor ,y supervisado, obreros y empleadores, la capacitación de ejecutivos y las relaciones entre los miembros del personal superior.*

En mi opinión se trata de un documento de carácter muy provisio*nal* y no *estoy del todo seguro de que se ajuste a la realidad. Lo incluyo en el presente libro porque, a juicio de muchas personas, contiene sugerencias valiosas y porque su publicación podría inspirar estudios destinados a verificar su validez.*

Muchas veces me he preguntado qué aplicación tienen en el ámbito de las relaciones en general los hallazgos procedentes del campo de la psicoterapia. Durante los últimos años he pensado mucho en ese problema y he tratado de enunciar una teoría de las relaciones interpersonales como parte de la estructura más amplia de la teoría de la psicoterapia centrada en el cliente (l, sección IV). El presente trabajo se propone encarar uno de los aspectos de esa teoría desde un punto de vista ligeramente diferente del habitual. Deseo referirme a la armonía subyacente que percibo en todas las relaciones humanas, armonía que determinará el desarrollo, el progreso y la apertura de ambos participantes, o bien provocará en ellos la inhibición del crecimiento psicológico, el surgimiento de actitudes defensivas y el bloqueo de ambas partes.

El concepto de coherencia

El término "coherencia" ocupará un lugar fundamental en mi exposición. Este constructo ha sido elaborado para incluir un grupo de fenómenos que parecen importantes desde el punto de vista de la psicoterapia y las interacciones personales. Intentaré definirlo.

Hemos empleado el término coherencia para indicar una exacta adecuación entre vivencia y conciencia, pero su significado puede extenderse para incluir también la correspondencia entre vivencia, conciencia y comunicación. Quizás el ejemplo más sencillo sea la situación del niño recién nacido. Si experimenta hambre en el nivel fisiológico y visceral, su conciencia parece concordar con esta experiencia y su comunicación es coherente con ella. Está hambriento e insatisfecho en todos sus niveles; en este momento está integrado o unificado en su hambre. Por otra parte, si está saciado y contento, esto también supone una coherencia integral, que se verifica en todos sus niveles: visceral, consciente y de comunicación. Es una persona unificada en todo sentido. Tal vez una de las razones por las cuales la mayoría de la gente gusta de los niños resida en su comportamiento genuino, integrado o coherente. Si un bebé expresa afecto, rabia, satisfacción o temor, no dudamos de que él *es* su experiencia en todo sentido. Se muestra temeroso, cariñoso, hambriento, según su necesidad.

Para encontrar un ejemplo de incoherencia debemos buscarlo más allá de la infancia. Un caso muy común es el individuo que se enoja con facilidad al participar en una discusión: se sonroja, su tono de voz revela ira, agita el dedo ante su oponente. En cuanto un amigo dice: "Bueno, no nos enojemos por esto", nuestro hombre, con sinceridad y sorpresa, responde: "¡No estoy enojado! ¡Esto no me inspira ningún *sen*timiento! Simplemente estaba señalando hechos lógicos." Al escuchar esto, los demás miembros del grupo se echan a reír.

¿Qué es lo que ocurre en este caso? Parece evidente que, en el nivel fisiológico, el individuo experimenta un sentimiento de furia, que no aflora a su conciencia. Conscientemente. no experimenta ni comunica enojo alguno. Hay una verdadera incoherencia entre experiencia y conciencia y entre experiencia y comunicación.

También debemos señalar que, en realidad, su mensaje es ambiguo y oscuro. Sus palabras exponen hechos lógicos, pero su tono de voz y los gestos que lo acompañan transmiten un mensaje muy diferente: "Estoy enojado contigo." Pienso que este carácter ambiguo y contradictorio de la comunicación es típico de la persona que intenta

comunicarse durante un momento de incoherencia. . El presente ejemplo ilustra además otra faceta del concepto de incoherencia: el individuo mismo no es capaz de juzgar con acierto su propio grado de coherencia; por esa razón, la carcajada del grupo revela la impresión general de que este hombre está *experimentando* ira, aunque él no lo crea así; lo que el grupo percibe con claridad es invisible a los ojos de este sujeto. En otras palabras, parece que en ese momento el individuo no es capaz de evaluar su grado de coherencia. En cambio, es posible lograr ciertos progresos en lo que respecta a la medición de esta cantidad desde un marco referencial externo; por otra parte, hemos podido extraer importantes enseñanzas a partir de la capacidad de algunas personas para reconocer su propia incoherencia en situaciones pasadas. Por consiguiente, si el hombre de nuestro ejemplo se encontrara bajo tratamiento -protegido por la aceptación que rema en la atmósfera terapéutica- podría recordar este incidente y decir: "Me doy cuenta de que en ese momento estaba terriblemente enojado, aunque creyera lo contrario." En otros términos, podría reconocer que, en aquella oportunidad, sus defensas le impidieron advertir la ira que experimentaba.

Veamos un ejemplo de otro aspecto de la incoherencia. La señora X, que ha estado ahogando bostezos y observando a hurtadillas su reloj pulsera durante horas, al retirarse de una reunión dice a su anfitriona:

¡He disfrutado tanto de esta velada! Fue una fiesta deliciosa." En este caso, no se trata de incoherencia entre experiencia y conciencia, sino entre experiencia y comunicación. La señora X sabe muy bien que se aburrió. Observemos que cuando hay incoherencia entre la experiencia y el conocimiento consciente de ésta hablamos de defensa o negación a la conciencia, mientras que la incoherencia entre conciencia y comunicación se considera hipocresía o engaño.

El constructo de la coherencia tiene un corolario difícil de apreciar; puede anunciarse en los siguientes términos: si en este momento un individuo es enteramente coherente, ' si su experiencia fisiológica real tiene una representación consciente adecuada y su comunicación es coherente con su apercepción, el mensaje que emite nunca puede referirse a un hecho externo. Si fuera coherente no podría decir: "Esa roca es dura", "El es tonto", "Eres malo", "Ella es inteligente". La causa de esto es que nunca *experimentamos* esos "hechos". Una apercepción adecuada de la *experiencia* siempre se expresaría en términos de sentimientos, impresiones, significados correspondientes a puntos de referencia internos. Nunca sé que él es tonto ni que tú eres malo; sólo puedo percibir que eso es lo que a mí me parece. De la misma manera, en sentido riguroso, no *sé* que la roca es dura, aunque esté seguro de *experimentar* su dureza si caigo sobre ella. (Y aun entonces, debo admitir que el físico la percibe como una masa muy permeable de átomos y moléculas de alta velocidad.) Si una persona fuera siempre coherente, todas sus comunicaciones se emitirían en un contexto de percepción personal, lo cual tiene ¡aplicaciones muy importantes.

Por otra parte, debemos recordar que el hecho de que una persona hable siempre en un contexto de percepción personal no implica necesariamente coherencia, puesto que cualquier forma de expresión *puede* utilizarse como defensa. Por consiguiente, si bien en un momento de coherencia la persona comunica sus percepciones y sentimientos como tales y no como *hechos* referentes a otra persona o al mundo externo, debemos tener presente que tal actitud no siempre constituye un índice de coherencia. Sin embargo, tampoco sostengo lo contrario.

Tal vez lo que he dicho baste para poner de manifiesto que el concepto de coherencia es considerablemente complejo y presenta una gran cantidad de características e ¡aplicaciones. No es fácil definirlo en términos operacionales, aunque algunos estudios que se están llevando a cabo en la actualidad -y otros ya terminados- proporcionan pruebas operacionales burdas de que lo que el individuo experimenta difiere de su apercepción de esa experiencia. Creo que en el futuro se desarrollarán trabajos de carácter más específico.

Para completar nuestra definición de coherencia, podemos decir, en términos más sencillos, que casi todos somos capaces de reconocer la coherencia o incoherencia de las personas a quienes tratamos. En algunos casos advertimos que determinado individuo no sólo dice exactamente lo que siente y piensa, sino que además expresa de manera abierta y franca sus sentimientos más profundos, sean de ira, competencia, afecto o cooperación. Con respecto a esa persona sentimos que "sabemos exactamente dónde

está parado". En el caso de otro individuo, en cambio, comprobamos que sus palabras deben ser un disfraz, una máscara; nos preguntamos qué siente en *realidad* y si *sabe* lo que está sintiendo, y tendemos a ser cuidadosos y precavidos en nuestra relación con él.

Naturalmente, las personas difieren entre sí en lo que respecta a su grado de coherencia; incluso el mismo individu6 varía en diferentes momentos, de acuerdo con lo que vivencie y según su posibilidad de aceptar conscientemente esa experiencia o su necesidad de defenderse de ella.

La coherencia y la comunicación en las relaciones personales

Tal vez algunos ejemplos referentes a dos individuos imaginarios -Pablo y Juan- nos ayuden a comprender la significación del concepto de coherencia en el ámbito de las relaciones personales.

1 - Cualquier mensaje de Pablo a Juan se caracteriza por cierto grado de coherencia; esto resulta obvio a partir de lo dicho anteriormente.

2. Cuanto mayor sea la coherencia entre experiencia, conciencia y comunicación era Pablo, mayores serán las posibilidades de que Juan capte el mensaje con *claridad.* Pienso que esto ya ha sido suficientemente explicado. Si todos los matices de la palabra, el tono y el gesto de Pablo están, unificados y son coherentes, es poco probable que Juan les asigne un significado ambiguo u oscuro.

3. Cuanto más claro sea el mensaje de Pablo, más lo será también la respuesta de Juan. Es decir, aun cuando Juan pueda ser muy incoherente en su vivencia del tema en discusión, su respuesta será más clara y coherente que si hubiera experimentado el mensaje de Pablo como algo ambiguo.

4. Cuanto más coherente sea Pablo en relación con el tema acerca del cual se están comunicando menor será su necesidad de defenderse y estará en mejores condiciones de prestar atención a la respuesta de Juan. En otras palabras, Pablo expresa lo que verdaderamente siente, y por consiguiente, le resulta más fácil escuchar a su interlocutor. Si no se ve obligado a conservar un disfraz, puede captar mejor el mensaje de Juan.

5. Por su parte, Juan se siente comprendido empáticamente. Advierte que en todo lo que ha expresado hasta el momento (ya fueran cosas coherentes o no), Pablo lo ha comprendido de una manera que se aproxima bastante al modo en que él mismo se ve y a su propio punto de vista acerca del tema de discusión.

6. Para Juan, sentirse comprendido implica experimentar aprecio hacia Pablo. Sentir que uno es comprendido significa sentir que uno representa algo especial en la experiencia del otro en este caso, Pablo.

7. En la medida en que Juan a) experimenta a Pablo como coherente o integrado en esta relación; b) siente que Pablo experimenta un respeto positivo hacia él, y c) siente que es empáticamente comprensivo, se establecen las condiciones de la relación terapéutica. En otro trabajo he intentado describir las condiciones que, según nuestra experiencia, son necesarias y suficientes para la terapia, y no repetiré ahora esa descripción.

8. En la medida en que Juan experimenta una relación que por sus características se asemeja a la que existe entre terapeuta y cliente, van desapareciendo en él los obstáculos que impedían la comunicación. En consecuencia, tiende a comunicarse tal cual es, es decir, de manera más coherente, y poco a poco su necesidad de defenderse disminuye.

9. Después de haberse comunicado más libremente y de manera menos defensiva, Juan se halla en mejores condiciones de escuchar y recibir el mensaje de Pablo sin imponerle distorsiones que sirvan a propósitos de protección. Esta afirmación repite la formulada en el punto 4, pero ahora se plantea desde el punto de vista de Juan.

10. Fn la medida en que Juan es capaz de prestar atención, Pablo se siente comprendido empáticamente (como Juan en el punto 5), experimenta el aprecio de Juan hacia él (un hecho equivalente al descripto en el punto 6) y comienza a experimentar la relación como terapéutica (de modo análogo al punto 7). De esta manera tanto Pablo como Juan se han vuelto recíprocamente terapéuticos.

1 l. Esto significa que en cierta medida se produce en ambos el proceso de la terapia y que los resultados del tratamiento serán los mismos para los dos: un cambio de la personalidad en el sentido de mayor unidad e integración, menos conflicto, más energía utilizable para el logro de una vida satisfactoria y mayor madurez en la conducta.

12. Un factor capaz de interrumpir esta cadena de hechos parece ser la introducción

de material amenazador. Por ejemplo, si, en el punto 3, Juan incluye en su respuesta material nuevo que excede los límites de la coherencia de Pablo y se relaciona con un ámbito en el que éste es incoherente, es probable que ya no pueda captar el mensaje de Juan, que se defienda contra la comunicación que recibe y que responda con un mensaje ambiguo. De esa manera el proceso comienza a invertirse.

Enunciado provisional de una ley general

Considerando todo lo que acabamos de decir, parece posible sintetizar nuestra exposición en un principio general. Procuremos enunciarlo.

Si suponemos a) que entre dos personas existe una voluntad mínima de contacto, b) que ambas son capaces de recibir mensajes de la otra aunque su deseo de hacerlo sea mínimo y c) que el contacto se prolonga durante cierto período, postulamos que se verificará la siguiente relación:

Cuanto mayor sea la coherencia entre experiencia, conciencia y comunicación por parte de un individuo, mayores serán las posibilidades de que la relación que establece con el otro presente una tendencia a una comunicación recíproca de coherencia cada vez mayor y determine una comprensión mutua más precisa de los mensajes, mejor adaptación y funcionamiento psicológico de ambas partes y más satisfacción mutua en la relación.

Recíprocamente, cuando mayor *incoherencia* haya entre experiencia y apercepción consciente, más factible será que la relación origine ulteriores mensajes también incoherentes y provoque un deterioro de la comprensión, peor adaptación y funcionamiento psicológico en ambos individuos e insatisfacción mutua en la relación.

Si quisiéramos lograr mayor precisión formal, podríamos enunciar esta ley- general de manera que quede claro que lo fundamental es la percepción por parte del *receptor* del mensaje. La ley formulada podría expresarse en los siguientes términos (suponiendo, por supuesto, la existencia de las condiciones ya mencionadas):

En la medida en que Y experimente 1a comunicación de X como una coherencia entre experiencia, apercepción y comunicación, la relación que surja implicará: (etcétera, tal como se detalló antes).

Planteada en estos términos, la "ley" se convierte en una hipótesis susceptible de verificación, ya que no puede ser muy difícil evaluar la *percepción* de la comunicación de X por parte de Y.

La elección existencial

Aunque a título provisional, quisiera exponer otro aspecto de este problema, pues reviste particular significación en la relación terapéutica y también en relaciones de otro tipo, en las que, sin embargo, no es tan notorio.

Tanto el diente como el terapeuta a menudo se enfrentan, en la relación, con una elección existencias: "¿Me animaré a comunicar ,toda la coherencia que siento? ¿Soy capaz de hacer coincidir mi mensaje con mi experiencia y mi apercepción de mi experiencia? ¿Me atrevo a comunicarme tal como soy, o quizá debería restringir o modificar el mensaje?" El carácter conflictivo de este problema reside en que, con frecuencia, el individuo advierte con claridad la posibilidad de ser rechazado o sentirse amenazado si se expresa con absoluta coherencia. Comunicar la apercepción de la experiencia sin retaceo alguno implica arriesgar las relaciones personales. Pienso que de la opción entre correr o eludir ese riesgo depende el hecho de que una relación se vuelva cada vez más terapéutica para ambos participantes o adopte una dirección desintegradora.

En otras palabras, no puedo decidir que mi conciencia será coherente con mí experiencia, ya que esto depende de mis necesidades de defensa, que desconozco. Pero hay una opción existencial permanente: la de permitir o impedir que Mi mensaje sea coherente con la conciencia, que sí tengo, de lo que estoy experimentando. De esta elección que se realiza en cada uno de los momentos de una relación depende la dirección del movimiento, en función de la ley enunciada.

19

HACIA UNA TEORIA DE LA CREATIVIIDAD

En diciembre de 1952, un grupo de fomento perteneciente a la Universidad del Estado de Ohío impulsó la realización de una asamblea sobre creatividad, de la cual participaron artistas, escritores, bailarines y músicos, así como también educadores de estos diversos campos. Concurrieron además otros profesionales interesados en el proceso creativo: filósofos, psiquiatras y psicólogos. Fue una reunión vital y enriquecedora, al cabo de la cual escribí algunas notas acerca de la creatividad y los elementos que pueden estimular su desarrollo. Más tarde esos apuntes se convirtieron en el presente capítulo.

Creo que la sociedad necesita desesperadamente contar con individuos creativos que desarrollen una conducta creativa; en mi opinión, es en esa urgencia donde reside la justificación de una teoría provisional de la creatividad que contemple la naturaleza del acto creativo, las condiciones en las que éste se produce y los factores que lo estimulan en sentido constructivo. Una teoría de esas características quizá podría ser un incentivo y una guía para ulteriores estudios en ese campo.

La necesidad social

Muchas de las críticas más serias que pueden formularse con respecto a nuestra cultura y sus tendencias se relacionan con la escasez de creatividad. Enumeremos brevemente algunas de ellas:

En el campo educacional, tendemos a crear presiones conformistas, estereotipos, individuos con educación "completa", y no pensadores libremente creativos y originales.

Entre los quehaceres a los que dedicamos nuestro tiempo libre predominan los entretenimientos pasivos y las actividades grupales reglamentadas, exentas de toda creatividad.

En las ciencias existe un gran número de técnicos, pero son pocas las personas capaces de crear hipótesis), teorías fructíferas.

En la industria, la creación está reservada a unos pocos -el administrador, el diseñador, el director del departamento de investigación-, en tanto que para la mayoría la vida carece de esfuerzos originales o creativos.

En la vida individual y familiar hallamos un cuadro similar. "ste una fuerte tendencia al conformismo y al estereotipo en las ropas que usamos, los alimentos que consumimos, los libros que leemos y las ideas que sostenemos. El individuo original o diferente es "peligroso".

¿Por qué preocuparse por todo esto? Si como pueblo disfrutamos más del conformismo que de la creatividad, ¿qué factor nos impide hacerlo? Pienso que la decisión de elegir el conformismo sería muy razonable si sobre todos nosotros no pendiera una gran amenaza. En una época en que el conocimiento constructivo y destructivo avanza a pasos agigantados hacia una fantástica era atómica, la adaptación auténticamente creativa parece ser, para el hombre, la única posibilidad de mantenerse a la altura del cambio caleidoscópico que se opera en su mundo. Se nos dice que un pueblo generalmente pasivo y ligado a su cultura no puede hacer frente a los múltiples problemas que surgen en un ambiente donde los descubrimientos científicos y las invenciones se desarrollan en progresión geométrica. A menos que los individuos, grupos y naciones puedan imaginar, elaborar y revisar creativamente nuevos modos de relacionarse con estos complejos cambios, la comprensión desaparecerá. Si el hombre no logra adaptarse a su medio de maneras nuevas y originales y con la rapidez que requiere el acelerado avance de la ciencia, nuestra cultura se extinguirá. El precio que pagaremos por nuestra falta de creatividad no serán sólo la inadaptación individual Y las tensiones grupales, sino también el aniquilamiento internacional.

Por consiguiente, pienso que son de fundamental importancia las investigaciones acerca del proceso creativo y de sus condiciones de aparición, desarrollo y facilitación.

Espero que las secciones siguientes puedan sugerir una estructura conceptual para esas investigaciones.

El proceso creativo

La creatividad se puede definir de diversas maneras. Antes de intentar una definición y con el objeto de aclarar el sentido de los párrafos que siguen, permítaseme presentar los elementos que, a mi juicio, constituyen el proceso creativo.

En primer lugar, como científico, considero que la creación debe generar un producto observable. Si bien mis fantasías pueden resultar muy novedosas, no es posible definirlas como creativas a menos que, se presenten como un producto observable, es decir, simbolizadas mediante palabras, expresadas en un poema o una obra de arte o concretadas en un invento. Tales productos deben ser construcciones originales. Esta originalidad surge de las cualidades singulares del individuo en su interacción con los materiales de la experiencia. la creatividad imprime el sello del individuo en el producto, pero éste no es el individuo ni sus materiales, sino que sintetiza la relación entre ambos.

Creo también que el proceso creativo no se restringe a un contenido determinado. No hay diferencias fundamentales entre la creatividad expresada al pintar un cuadro, componer una sinfonía, crear nuevos instrumentos para matar, desarrollar una teoría científica, descubrir procedimientos originales en el terreno de las relaciones humanas o elaborar nuevas formas de la propia personalidad -tal como ocurre en la psicoterapia-. De hecho, es mi experiencia en este último campo y no en las artes la que me ha inspirado un interés especial por la creatividad y el modo de facilitarla. El conocimiento íntimo de la manera original y eficaz en que el individuo se remodela en la relación terapéutica infunde confianza en el potencial creativo de todos los individuos.)

En consecuencia, según mi definición del proceso creativo, éste supone la aparición de un producto original de una relación, que surge, por una parte, de la unicidad del individuo y, por otra, de los materiales, acontecimientos, personas o circunstancias de su vida.

Deseo agregar algunas observaciones a esta definición. Ella no establece distinción alguna entre creatividad "buena" y "mala". Un hombre puede descubrir un nuevo modo de aliviar el dolor, mientras otro idea una forma de tortura más sutil para los prisioneros políticos. Pienso que ambos actos son creativos, aun cuando el valor social de cada uno de ellos sea muy diferente. Si bien más adelante formularé algunos comentarios acerca de estas evaluaciones sociales, no las he incluido en mi definición porque son muy variables. Tanto Galileo como Copérnico realizaron descubrimientos creativos que en su época se consideraron herejías, fruto de la perversidad, en tanto que hoy se les atribuye un valor excepcional y un carácter constructivo. No queremos empañar nuestra definición con términos basados en la subjetividad.

Otro modo de plantear el mismo problema es señalar que el producto debe ser aceptable para cierto grupo en determinado momento, ya que de lo contrario no podrá pretender que la historia lo juzgue como algo creativo. Sin embargo, este hecho no sirve a nuestra definición a causa del mencionado carácter fluctuante de las evaluaciones y también porque muchos productos creativos seguramente nunca han recibido atención social y han desaparecido sin siquiera haber sido evaluados. -Por este motivo omitimos en nuestra definición el concepto de aceptación grupal.

Asimismo debemos señalar que no establecemos distinciones entre los diversos grados de creatividad, puesto que también esto es un juicio de valor de naturaleza extremadamente variable. Según nuestra definición, el acto del niño que inventa un nuevo juego con sus compañeros, el de Einstein al enunciar la teoría de la relatividad, el del ama de casa que prepara una nueva salsa, el de un joven autor que escribe su primera novela, son todos actos creativos, y no hay razón alguna para evaluarlos en términos cuantitativos.

La motivación de la creatividad

El móvil de la creatividad parece ser la misma tendencia que en la psicoterapia se revela como la fuerza curativa más profunda: *la tendencia del hombre* a *realizarse, a llegar a ser sus potencialidades. Con* esto me refiero al impulso a expandirse, crecer, desarrollarse y madurar que se manifiesta en toda vida orgánica y humana, es decir, la

tendencia a expresar y realizar todas las capacidades del organismo o del sí mismo. Esta tendencia puede quedar profundamente enterrada bajo capas Y capas de defensas psicológicas sedimentadas o bien ocultarse tras Máscaras elaboradas que niegan su existencia; sin embargo, su experiencia me inclina a creer que existe en todos los individuos y que sólo espera las condiciones propicias para liberarse y expresarse. Esta orientación del hombre constituye el principal móvil de la creatividad cuando el organismo entabla nuevas relaciones con el medio en un esfuerzo por ser totalmente él mismo.

A continuación intentaremos ocuparnos directamente del complejo problema del valor social de un acto creativo. Con toda seguridad, a muy pocos nos interesa facilitar la creatividad destructivo. Al menos, sabemos que no queremos fomentar el desarrollo de individuos cuyo genio creativo se exprese en el descubrimiento de nuevas)- mejores maneras de robar, explotar, torturar o matar a otros seres humanos, o de formas artísticas o de organización política que llevan a la humanidad por la senda de la destrucción fisica o psicológica. Pero, ¿cómo discriminar de manera tal que podamos estimular una creatividad constructiva?

La distinción no se puede establecer mediante el examen del producto, porque la esencia misma de lo creativo es su carácter original, lo cual nos priva de patrones para juzgarlo. En efecto, la historia pone de manifiesto que cuanto más original sea el producto y mayor el alcance de sus aplicaciones, mayores serán las probabilidades de que sus contemporáneos lo juzguen por esto. La creatividad autenticamente significativa, sea de una idea, una obra de arte o un descubrimiento científico, corre el riesgo de ser considerada en el primer momento como errónea, mala o tonta. Más tarde puede parecer obvia, algo que resulta evidente para todos, y sólo mucho tiempo después recibe la evaluación definitiva que la califica de contribución creativa. Al parecer ningún hombre es capaz de evaluar satisfactoriamente un producto creativo contemporáneo; esto es tanto más cierto cuanto más novedoso sea el producto en cuestión.

Tampoco es útil examinar los propósitos del individuo que participa en el proceso creativo. Quizá la mayoría de las creaciones y descubrimientos que han demostrado poseer gran valor social, surgieron de propósitos más relacionados con el interés personal que con los valores sociales; por otra parte, la historia registra los resultados lamentables de muchas creaciones cuyo objetivo manifiesto era lograr el bienestar social -por ejemplo, diversas utopías, el prohibicionismo, etcétera-. En efecto, debemos enfrentar el hecho de que el individuo crea sobre todo porque eso lo satisface, y porque lo siente como una conducta autorrealizadora; admitamos que no conduce a ninguna parte tratar de distinguir entre propósitos "buenos" y "malos" en el proceso creativo.

¿Acaso debemos abandonar todo intento de discriminar entre la creatividad potencialmente constructiva y la potencialmente destructiva? No creo que se justifique una conclusión tan pesimista. En este punto, los recientes hallazgos clínicos en el campo de la psicoterapia nos dan esperanzas. Se ha descubierto que cuando el individuo está abierto" a toda su experiencia (frase que luego definiremos mejor) su conducta será creativa y su creatividad puede considerarse esencialmente constructiva.

La diferenciación puede plantearse en pocas palabras de la siguiente manera. En la medida en que el individuo niega el acceso a la conciencia (o reprime, si se prefiere ese término) de grandes sectores de su experiencia, sus formaciones creativas podrán ser patológicas, socialmente negativas, o ambas cosas a la vez. Si, en cambio, permanece abierto a todos los aspectos de su experiencia y las diversas sensaciones y percepciones que se producen en su organismo acceden a la conciencia, los productos de su interacción con el medio tenderán a ser constructivos, tanto para él como para los demás. Por ejemplo, un individuo con tendencias paranoides puede crear una teoría muy original acerca de la relación entre él y su ambiente y tomar como pruebas de ella todo tipo de claves sutiles. Su teoría tendrá escaso valor social, tal vez porque hay un inmenso espectro de experiencias que este individuo no puede recibir en su conciencia. Por otra parte, Sócrates, a quien sus contemporáneos también consideraron "loco", desarrolló ideas nuevas que demostraron ser socialmente constructivas; tal vez esto se deba a que permaneció abierto a su experiencia, sin actitudes defensivas.

El razonamiento en que se apoya mi exposición quizá se aclare en el resto del presente trabajo. Sin embargo, se basa principalmente en el descubrimiento, realizado

en el campo de la psicoterapia, de que el 'individuo más capaz de abrirse a todos los aspectos de su experiencia está en mejores condiciones de comportarse de una manera que calificaríamos de socializada. Si puede percibir sus impulsos hostiles, pero también su deseo de amistad y aceptación; las exigencias de su cultura, pero también sus propias metas; sus deseos egoístas, y al mismo tiempo, su preocupación tierna y sensible por el otro, se comportará de manera armoniosa, integrada y- constructiva. Cuanto más se abra a su experiencia, su conducta tenderá a demostrar que la naturaleza de la especie humana se orienta hacia mía vida social constructiva.

Condiciones internas de la creatividad constructiva

¿Qué condiciones internas del individuo se asocian más íntimamente con un acto creativo potencialmente constructivo? En mi opinión, algunas de ellas son:

A. Apertura a la experiencia: Extensionalidad. Esta cualidad se opone ala actitud psicológica de defensa, que caracteriza al individuo que, para proteger la organización de su sí mismo se ve obligado a impedir el acceso a la conciencia de ciertas experiencias o a admitirlas sólo bajo formas distorsionadas. En una persona abierta a la experiencia cada estímulo se transmite con mayor facilidad a través del sistema nervioso, sin sufrir las deformaciones por los procesos de defensa. El estímulo puede originarse en el ambiente y asumir el aspecto de un impacto de forma, color o sonido sobre los nervios sensoriales, o en las vísceras, o bien como huella mnémica en el sistema nervioso central; en todos los casos tiene libre acceso a la conciencia. Esto significa que en lugar de percibir según categorías predeterminadas ("Los árboles son verdes"; "La educación universitaria es buena"; "El arte moderno es tonto") el individuo es consciente de *este* momento existencias tal como es; así puede vivir muchas experiencias que exceden los marcos de las categorías habituales *(este* árbol es de color lavanda; esta educación universitaria es dañina; *esta* escultura moderna tiene un efecto poderoso sobre mí).

Esto último sugiere otro modo de describir la apertura a la experiencia; ella¡, significa falta de rigidez, permeabilidad a los límites de los conceptos, creencias, percepciones e hipótesis, posibilidad de admitir la ambigiiedad dondequiera que ésta exista, capacidad de recibir información contradictoria sin sentirse impulsada a poner fin a la situación. Significa, en fin, lo que el especialista en semántica general llama "orientación extensiones."

En mi opinión, esta apertura de la conciencia a lo que existe en un momento determinado es una condición importante de la creatividad constructiva. Sin duda, se halla presente en toda las formas de creatividad, de manera igualmente intensa pero con límites más estrechos. Por ejemplo, el artista inadaptado e incapaz de reconocer o percibir en sí mismo las fuentes de su infelicidad puede, no obstante, percibir de manera aguda y sensible, en su experiencia, la forma y el color; el tirano (en pequeña o gran escala), a pesar de que no puede enfrentar su propia debilidad, puede ser muy consciente de las grietas de la coraza psicológica de aquello, con quienes trata. Cuando la apertura se limita a una fase de la experiencia, la creatividad es posible; sin embargo, puesto que la apertura *sólo* se relaciona con una fase de la experiencia, el producto de la creatividad puede resultar destructivo para los valores sociales. En la medida en que el individuo sea capaz de alcanzar una apercepción sensible de todos los aspectos de su experiencia, estaremos más seguros de que su creatividad será constructiva en sentido personal y social.

B. Un foco de evaluación interno. Quizá la condición fundamental de la creatividad sea que la fuente o lugar de los juicios evaluativos debe residir en el individuo mismo. Para el individuo creativo, el valor de su producto no está determinado por el elogio o la crítica ajena, sino por él mismo. ¿He creado algo satisfactorio para mí? ¿Expresa alguna parte de mí mismo: mi sentimiento o mi pensamiento, mi dolor o mi éxtasis? Estas son las únicas preguntas importantes para el creador o para cualquier persona que vive un momento creativo.

Esto no significa que ignore u olvide el juicio de los demás; en cambio, sólo implica que la base de la evaluación reside en él, en su propia reacción organísmica ante su producto y en su apreciación de este último. Si la persona lo "siente" como un "yo en acción", como una realización de potencialidades hasta entonces inexistentes y que ahora se manifiestan, su producto será satisfactorio y creativo, y ninguna evaluación externa

podrá modificar el sentido de ese acto fundamental.

C. La capacidad de jugar con elementos y conceptos. Si bien esta condición es menos importante que las dos anteriores, parece ser igualmente necesaria. Con la apertura y la falta de rigidez que mencionamos al hablar de la primera condición se asocia la capacidad de jugar espontáneamente con ideas, colores, formas y relaciones, aventurar nuevas combinaciones de elementos, dar forma a hipótesis absurdas, convertir lo dado en un problema, expresar lo ridículo, traducir una forma en otra, transformar en improbables las equivalencias. De este juego y esta exploración libres surgen la intuición, la visión nueva y significativa de la vida. Es como si en el despilfarro de miles de posibilidades aparecieran una o dos formas evolutivas con cualidades que les confieren un valor permanente.

El acto creativo y sus concomitantes

Siempre que se cumplan estas condiciones la creación será constructiva, pero no podemos formular una descripción precisa del acto creativo, puesto que su propia naturaleza lo hace indescriptible. Es lo desconocido que no se puede conocer hasta que ocurre, lo improbable que se vuelve probable. Sólo en un sentido muy general, podemos decir que un acto creativo es la conducta espontánea que tiende a surgir en un organismo abierto a todas sus vivencias internas y externas y capaz de ensayar de manera flexible todo tipo de relaciones. De esta multitud de posibilidades semielaboradas, el organismo, al igual que una computadora gigantesca, selecciona la que mejor satisface una necesidad interna, la que establece una relación más efectiva con el medio o la que supone una manera más sencilla y gratificante de percibir la vida.

Sin embargo, el acto creativo tiene una cualidad susceptible de descripción. En casi todos sus productos observamos cierto carácter selectivo, cierto acento puesto en la disciplina, un intento de destacar la esencia: el artista pinta superficies o texturas de manera simplificada, ignorando las variaciones sutiles que existen en la realidad; el científico enuncia una ley básica de relaciones, obviando las circunstancias o acontecimientos particulares que pudieran ensombrecer su belleza desnuda; el escritor selecciona las palabras y frases que dan unidad a su expresión. Podemos decir que ésta es la influencia de la persona concreta, del "yo". La realidad existe en una multiplicidad de hechos confusos, pero "yo" estructuro mi relación con ella; yo tengo "mi" propia manera de percibirla. Esta selectividad o abstracción (¿inconscientemente?) disciplinada confiere a los productos creativos su cualidad estética.

Si bien no podemos avanzar más allá de este punto en nuestra descripción del acto creativo, es posible mencionar algunos de sus concomitantes en el individuo. El primero es lo que podemos llamar "el sentimiento de Eureka": "¡Es *esto!*" "¡Lo he descubierto!" "¡Esto es lo que quería expresar!"

Otro concomitante es el sentimiento de estar aislado. Pienso que la mayoría de las creaciones significativas surgen acompañadas de un sentimiento que podríamos expresar de la siguiente manera: "Estoy solo. Nadie ha hecho esto nunca. Me he aventurado en un territorio desconocido. Debo estar errado o perdido, o ser un tonto o un anormal."

Otra experiencia que habitualmente acompaña a la creatividad es el deseo de comunicarse. No creo que haya un ser humano capaz de crear y no desear compartir su obra, ya que ésa es la única manera de aliviar su soledad- y de asegurarse de que pertenece al grupo. Podrá confiar sus teorías sólo a su diario íntimo, escribir sus descubrimientos en algún código críptico, esconder sus poemas en un cajón bajo llave, encerrar sus cuadros en un ropero, pero desea comunicarse con un grupo que lo comprenda, aunque tal grupo sólo exista en su imaginación. No crea las cosas para comunicarse. pero una vez que ha producido algo desea compartir con los demás este nuevo aspecto de la relación entre él y su medio.

Condiciones que promueven la creatividad constructiva

Hasta ahora he intentado describir la naturaleza de la creatividad, señalar la cualidad de la experiencia individual que le confiere un carácter constructivo, enumerar las condiciones necesarias para el acto crea y enunciar algunos de sus concomitantes. No

obstante, si deseamos satisfacer la necesidad social que mencionamos al comienzo, debemos saber si es posible fomentar la creatividad constructiva y cómo hacerlo.

La naturaleza misma de las condiciones internas de la creatividad implica que éstas no pueden forzarse, sino que es necesario aguardar que aparezcan espontáneamente. El campesino no puede hacer que la semilla germine; sólo puede proveer las condiciones nutritivas adecuadas para su desarrollo. Así mismo sucede con la creatividad. ¿Cómo podemos establecer las condiciones externas capaces de estimular y enriquecer las condiciones internas ya descriptas? Mi experiencia en la psicoterapia me inclina a pensar que creando condiciones de seguridad y libertad psicológica, se eleva al máximo la posibilidad de que surja una creatividad constructiva. Expondré estas condiciones detenidamente, llamándolas X e Y.

X. Seguridad psicológica. Esta condición puede establecerse mediante tres procesos relacionados entre sí.

l. Aceptación incondicional del individuo. Siempre que un maestro, padre, terapeuta u otra persona con funciones similares siente básicamente que éste es valioso por derecho propio y en su propio desarrollo, no importa cuál sea su condición o comportamiento actual, estará estimulando la creatividad. Tal vez esta actitud sólo puede ser genuina cuando el maestro, el padre, el terapeuta captan las potencialidades del individuo y pueden depositar en él una fe incondicional, cualquiera que sea su estado actual.

Cuando el individuo percibe esta actitud se siente en una atmósfera de seguridad; poco a poco aprende que puede ser lo que es sin disimulas ni disfraces, ya que se lo respeta y valora independientemente de lo que haga. Por consiguiente, pierde rigidez, puede descubrir lo que significa ser él mismo e intentar realizarse de maneras nuevas y espontáneas. En otras palabras, avanza hacia la creatividad.

2. Crear un clima carente de evaluación externa. Cuando dejamos de juzgar al otro individuo en función de nuestros propios criterios de evaluación, fomentamos su creatividad. Para el individuo representa una liberación encontrarse en un ambiente donde no se lo evalúa ni se lo examina de acuerdo con patrones externos. La evaluación siempre es una amenaza, siempre crea una necesidad de defenderse y determina que el individuo niegue el acceso a la conciencia de algún sector de la experiencia. Si un producto es bueno según normas externas, entonces no debo admitir el desagrado que me provoca; si lo que hago es malo en función de pautas exteriores, no puedo reconocer que mi actitud sea una parte de mí mismo. En cambio, si se eliminan los juicios basados en principios externos, puedo permanecer más abierto a mi experiencia y admitir con mayor agudeza y sensibilidad mis propios gustos, así como también las cosas que me desagradan, la naturaleza de los materiales y mi reacción ante ellos. Entonces puedo comenzar a reconocer que el centro de evaluación reside en mí mismo, con lo cual avanzo hacia la creatividad.

Para disipar las posibles dudas o temores por parte del lector, debernos señalar que el hecho de que la evaluación externa pierda importancia para un individuo no significa el fin de las reacciones personales. En realidad, ello puede darnos mayor libertad para reaccionar. "No me gusta tu idea" (o cuadro, invento o libro) no es un juicio, sino una reacción. El sentido de esa expresión es sutil pero nítidamente diferente del que se halla implícito en la frase: "Lo que estás haciendo está mal (o bien) y esta cualidad que le asigno proviene de una fuente externa." La primera afirmación permite al individuo conservar su propio foco de evaluación y

supone la posibilidad de que yo sea incapaz de apreciar algo que en realidad es muy bueno. La segunda, en cambio, ya sea una alabanza c, una crítica, deja a la persona a merced de fuerzas exteriores; le dice que no puede preguntarse simplemente si el producto en cuestión es una expresión válida de sí mismo, sino que debe preocuparse por lo que piensan los demás. El que emite un juicio como el que estamos analizando aleja al otro de la creatividad.

3. Comprensión empática. Cuando esta condición se agrega a las otras dos obtenemos un máximo de seguridad psicológica. Si digo que acepto" a un individuo, pero no lo

conozco, mi aceptación es muy superficial, por cierto, y el otro advierte que puedo cambiar de opinión en cuanto llegue a conocerlo. Pero si lo comprendo empáticamente, si procuro entender su conducta y a él mismo desde su propio punto de vista, si entro en su mundo privado y lo veo tal como él lo ve -y sigo aceptándolo, entonces se sentirá seguro. En esta atmósfera la persona puede dejar en libertad a su auténtico sí mismo y permitirle expresarse en formaciones nuevas y variadas en su relación con el mundo. En esto reside el estímulo básico de la creatividad.

Y. Libertad psicológica. Cuando un maestro, padre, terapeuta u otra persona con funciones facilitadoras permite al individuo una absoluta libertad de expresión simbólica, fomenta su creatividad. Esta aceptación incondicional lo deja en libertad de pensar, sentir y ser, lo que guarda en lo más profundo de sí mismo; estimula la apertura y el juego espontáneo, con los preceptos, los conceptos y los significados, todo lo cual forma parte de la creatividad.

Obsérvese que me refiero a una libertad de expresión *simbólica,* ya que convertir en conductas todos los impulsos, sentimientos y formaciones puede no cumplir una función liberadora en todos los casos. En ciertas ocasiones la conducta debe restringiese a los límites impuestos por la sociedad; la expresión simbólica, en cambio. tio necesita restricciones. Por consiguiente, destruir un objeto odiado (sea la propia madre o un edificio rococó) mediante la destrucción de un símbolo resulta liberador, en tanto que el ataque real puede generar culpa y restringir la libertad psicológica del individuo. (La formulación de este párrafo no me satisface totalmente, pero por el momento no puedo elaborar un enunciado que se ajuste mejor a mi experiencia.)

La aceptación incondicional que intentamos describir no es de suavidad, indulgencia ni estímulo manifiesto. Se trata simplemente del permiso de ser *libre,* lo cual también significa que el individuo es responsable. La persona es tan libre de temer una nueva aventura como de esperarla ansiosamente; libre de asumir las consecuencias de sus errores, como las de sus logros. Este tipo de libertad de ser uno mismo de manera responsable promueve el desarrollo de un foco de evaluación seguro dentro de uno mismo, y por consiguiente, da origen a las condiciones internas de la creatividad constructiva.

Conclusión

He intentado presentar una serie de conceptos más o menos organizados acerca del proceso creativo, con el objeto de lograr que algunas de estas ideas se sometan a una verificación objetiva y rigurosa. Enuncio esta teoría y espero que se lleven a cabo las investigaciones correspondientes, porque pienso que el desarrollo actual de las ciencias físicas nos exige imperiosamente conductas creativas si, como individuos y como grupo social y cultural, hemos de adaptarnos a nuestro nuevo mundo y sobrevivir en él.

SEPTIMA PARTE

LAS CIENCIAS DE LA CONDUCTA Y LA PERSONA

Me preocupa profundamente la posibilidad de que
las ciencias sociales en desarrollo se utilicen
para controlar al individuo y despojarlo de su personalidad.
. Sin embargo, creo que estas ciencias pueden emplearse
Para ayudar a las personas a mejora,

20

EL CRECIENTE PODER DE LAS CIENCIAS DE LA CONDUCTA

Hacia fines de 1955, el profesor B. F. Skinner, de Harvard, me invitó a participar con él en un debate amistoso en la convención de la American Psychological Association, *que se realizaría en el otoño de 1956. Sabía que nuestras ideas acerca del empleo del conocimiento científico para modelar* o *controlar la conducta humana eran muy diferentes,*

y por esa razón sugirió que un debate resultaría útil, pues nos ayudaría a aclarar el problema. Skinner deploraba el hecho de que la mayoría de los psicólogos no se mostraran dispuestos a hacer uso de su poder. "Por el momento los *psicólogos no se atreven a asumir el control donde ello es posible ni a desarrollarlo donde* no lo *es. En la mayor parte de los servicios todavía se da importancia a la psicometría, y esto se debe, en cierta medida, a la reticencia a asumir la responsabilidad del control... Es curioso, pero nos sentimos impulsados a ceder el control activo de la conducta humana a quienes se apoderan de él con propósitos egoístas." '*

Ambos coincidimos *en que una discusión de esa naturaleza sería útil para estimular el interés en un asunto de verdadera importancia. El debate se llevó a cabo en septiembre de 1956 y atrajo a un auditorio numeroso y atento. Como suele ocurrir en los debates, la mayor parte de los asistentes sintió, al retirarse, que se habían confirmado sus puntos de vista originales. El texto de la discusión se publicó en la revista* Science, *nov. 30.1956, 124, págs. 1057-1066.*

Más tarde, al recordar esta experiencia, lamenté que hubiera sido un debate. Si bien tanto Skinner como yo *habíamos tratado de evitar que se convirtiera en una verdadera discusión, el tono había sido intransigente. Sentí que se trataba de una cuestión demasiado importante para plantearla* como *una discusión entre dos personas o bien como una elección entre blanco y negro. Por eso, durante el año siguiente me dediqué a redactar más extensamente y con un tono que creo menos beligerante mi propia Percepción de los elementos de este problema, que un día constituirá una decisión trascendental para la sociedad. El tema se dividió en dos partes, que constituyen los dos capítulos siguientes.*

* Skinner, B. F., en Wayne Dennis (comp.): *Current Trends in P$rchologY.* (Jniversitv of Pittsburgh Press, 1947, págs. 24-25.

En el monwnto de escribir estos trabajos no tenía intenciones de usarlos según un plan preconcebido. No obstante, me he basado en ellos al dictar un curso sobre "Tendencias contemporáneas" en la Universidad de Wisconsin, y este año las empleé como base de un seminario de profesores y estudiantes en el California Institute of Technology.

Las ciencias que se ocupan de la conducta son aún muy jóvenes. En general se considera que este conjunto de disciplinas científicas incluye la psicología, la psiquiatría, la sociología, la psicología social, la antropología y la biología, aunque en ocasiones se agregan las demás ciencias sociales, como por ejemplo la economía y la política, y se tienen en cuenta la matemática y la estadística como disciplinas ins entales. Si bien todas ellas tratan de comprender la conducta humana y animal, y aunque la investigación en estos campos progresa a pasos agigantados, todavía se trata de un terreno donde la confusión predomina sobre los conocimientos sólidos. Los estudiosos de estas disciplinas tienden a destacar nuestra gran ignorancia científica sobre la conducta y la escasez de leyes generales que se han descubierto. Comparan el estado actual de estas ciencias con el de la física, y al comprobar la relativa precisión de sus mediciones y predicciones y la elegancia y simplicidad de la legalidad científica descubierta en este último terreno, reconocen la novedad, la juventud e inmadurez de las ciencias conductuales.

Sin negar la validez de este juicio, creo que a veces es tal la insistencia con que se destaca la superioridad de la física en el sentido mencionado, que el público en general no logra vislumbrar la otra cara de la moneda. A pesar de estar aún en su juventud, las ciencias de la conducta han logrado grandes progresos y se aproximan cada vez más al modelo científico que podríamos denominar "si... entonces. . .". Con esto quiero decir que han avanzado mucho en el descubrimiento de relaciones regidas por leyes, de manera que *si* se cumplen ciertas condiciones, *entonces se* observarán ciertas conductas predecibles. Pienso que muy pocos conocen la extensión, amplitud y profundidad de los avances realizados en las últimas décadas en el campo de las ciencias de la conducta. Son aún menos los que parecen advertir los profundos problemas de orden social, educacional, político, económico, ético y filosófico que plantean estos progresos.

En este capítulo y en el próximo me propongo cumplir varios objetivos. En primer término, me gustaría esbozar, de manera impresionista, un cuadro de la creciente capacidad de las ciencias conductuales para comprender, predecir y controlar la conducta humana. Luego quisiera señalar los serios problemas que esos logros nos plantean,

tanto desde el punto de vista individual como social, para entonces sugerir una solución provisional que para mí es significativa.

EL "COMO" EN LAS CIENCIAS DE LA CONDUCTA

Tratemos de forjarnos una idea acerca de la significación de los conocimientos en el terreno de las ciencias de la conducta, analizando brevemente algunos estudios específicos y examinando su significado. He intentado seleccionar ejemplos que pusieran de manifiesto la diversidad de los trabajos que se están llevando a cabo en la actualidad. Me veo limitado por el alcance de mis propios conocimientos y no pretendo afirmar que los ejemplos escogidos representen realmente una muestra seleccionada al azar de las ciencias de la conducta. Estoy seguro de que, puesto que soy psicólogo, elegí gran parte de los ejemplos en el campo de @ especialidad; también preferí los que se relacionan sobre todo con la predicción y el control potencial de la conducta, en lugar de aquellos cuya principal significación reside en el hecho de que aumentan nuestra comprensión de la conducta. Sé que con el correr del tiempo estos últimos estudios conducirán también a la predicción y control, pero su relación con ese tipo de problemas no se advierte aún con tanta claridad.

Al presentar estas muestras del conocimiento científico las enunciaré en palabras sencillas, sin emplear los diversos términos que exige una exactitud rigurosa. Cada una de las afirmaciones generales que formularé se apoya en investigaciones adecuadas, aunque, como todo hallazgo científico, cada enunciado expresa un cierto grado de probabilidad, no una verdad absoluta. Más aún, todas las conclusiones actuales pueden sufrir modificaciones, correcciones o ser refutadas mediante estudios más exactos o más imaginativos que surjan en el futuro.

La predicción de la conducta

Teniendo presentes, estos requisitos Y factores de selección, veamos algunos de los avances de las ciencias de la conducta, en los cuales predomina el elemento de predicción. El patrón en que se basan cada uno de estos adelantos puede generalizarse de la siguiente manera: "Si un individuo posee las características mensurables *a, b y* c, entonces podemos predecir que existe una elevada probabilidad de que manifieste las conductas *x, y* y z."

De esta manera, *sabemos cómo predecir, con considerable exactitud, qué individuos alcanzarán el éxito, como estudiantes universitarios, ejecutivos industriales, corredores de seguros, etcétera.* No intentaré documentar esta afirmación, pues ello ocuparía demasiado espacio, ya que deberíamos referirnos a problemas tales como el examen de aptitudes, los tests vocacionales y la selección de personal. A pesar de que los especialistas en estos campos conocen bien el grado de inexactitud de sus predicciones, el hecho es que una gran cantidad de industrias, universidades y otras organizaciones aceptan con fines prácticos el trabajo de las ciencias de la conducta. Hemos llegado a admitir que el científico de la conducta es capaz de seleccionar (con un cierto margen de error) a aquellos individuos que, entre un grupo de desconocidos, serán mecanógrafos, maestros, empleados o físicos eficientes.

Este campo crece continuamente. Se están realizando esfuerzos para determinar, por ejemplo, las características del químico creativo y aquello que lo diferencia del químico meramente exitoso. También, y a pesar de no haberse obtenido éxitos importantes, se ha intentado, y se intenta en la actualidad, determinar las características que distinguen al psiquiatra y psicólogo clínico potencialmente exitosos. La ciencia avanza con firmeza en su capacidad de pronunciarse acerca de si un individuo posee o no las características que se asocian con cierto tipo de actividad ocupacional.

Sabemos cómo predecir el éxito en las escuelas militares superiores y en el desempeño durante el combate. Para mencionar sólo un estudio en este terreno nos referiremos al de Williams y Leavitt (31) quienes descubrieron que podían formular predicciones satisfactorias acerca del probable éxito de un infante de marina en la Escuela de Oficiales y en la lucha, mediante las evaluaciones emitidas por sus compañeros. También comprobaron que, en este caso, los soldados allegados al sujeto en cuestión eran mejores instrumentos psicológicos que los tests objetivos que ellos podían usar. Esto ilustra no

sólo el empleo de ciertas medidas para predecir la conducta, sino también la disposición a emplear esos instrumentos, convencionales o no, una vez que demuestran su poder predictivo.

Podemos predecir en que, medida un futuro ejecutivo comercial será radical o conservador. En uno de sus libros, Whyte3O menciona este caso como un ejemplo de la gran cantidad de tests que se usan regularmente en las corporaciones industriales. Veamos un caso: entre un grupo de jóvenes ejecutivos que aspiran a un ascenso, la gerencia general puede seleccionar a los que demuestren (con cierto margen de error) el grado de conservadorismo o radicalismo que el progreso de la empresa requiere. Su elección puede basarse en el conocimiento de la medida en que cada postulante abriga una hostilidad oculta hacia la sociedad, una homosexualidad latente o tendencias psicóticas. Los tests capaces de proporcionar tales evaluaciones (o los que intentan hacerlo) se usan habitualmente en muchas empresas, tanto para seleccionar los miembros del nuevo personal superior como para evaluar a quienes ya ocupan puestos clave, con el objeto de elegir a los que recibirán mayores responsabilidades.

Sabemos cómo predecir cuáles miembros de una organización serán delincuentes o crearán problemas. Un joven psicólogo cuyas realizaciones son muy prometedoras 10 ha ideado un breve y simple test de lápiz y papel. que permite predecir con bastante exactitud cuáles empleados de un comercio de ramos generales serán deshonestos, indignos de confianza o crearán problemas. Según el psicólogo mencionado, mediante este test es posible identificar con bastante precisión a los perturbadores potenciales de cualquier grupo organizado. Esta posibilidad de identificar a los individuos que suscitarán problemas, en la medida en que se refiere a cuestiones específicas, sólo es una extensión de nuestros conocimientos sobre la predicción en otros terrenos. Desde el punto de vista científico, predecir cuáles serán los individuos que ocasionarán dificultades es lo mismo que predecir quiénes serán buenos tipógrafos.

Sabemos que un empleado competente, usando una combinación de puntales de tests y tablas actuariales, puede dar una imagen predictiva más adecuada de la personalidad y conducta de un determinado individuo que un clínico experimentado. Paul Meehl 18 ha demostrado que la cantidad de tests de personalidad que se han desarrollado y la información acumulada mediante el uso de tales instrumentos son tan abundantes que no se requieren habilidades intuitivas especiales, conocimientos amplios, experiencia ni entrenamiento para hacer una descripción precisa de la personalidad de un individuo. Este autor señala que en muchos lugares, tales como clínicas de higiene mental, hospitales de veteranos, hospitales psiquiátricos, etcétera, significa pérdida de tiempo emplear profesionales altamente capacitados para hacer diagnósticos de personalidad mediante la aplicación de tests, entrevistas con los pacientes y otros procedimientos afines. Meehl ha comprobado que un empleado puede realizar esta tarea de manera más satisfactoria, con sólo establecer un contacto mínimo. e impersonal con el paciente. En primer término, es necesario administrar una cierta cantidad de tests y evaluar sus resultados, luego, el perfil de puntajes se debe verificar con tablas actuariales preparadas sobre la base de cientos de casos. Esto proporciona una descripción adecuada y predictiva de la personalidad, con lo cual el empleado sólo tiene que copiar la combinación de características que se relacionan estadísticamente con la configuración de los puntajes.

A partir de los hallazgos de Meehl, es posible extraer una conclusión lógica que nos permite avanzar un paso más allá en el desarrollo de los instrumentos psicológicos para la medición, apreciación y evaluación de las características humanas y la predicción de ciertos patrones de conducta sobre la base de esas evaluaciones. En realidad, no hay ningún motivo para conservar al empleado que propone Meehl. Una computadora electrónica bien programada podría evaluar los tests, analizar los perfiles, brindar una imagen más adecuada de la persona y predecir su conducta de manera aún más satisfactoria que un ser humano.

Podemos determinar cuáles son las personas que se dejan influir con facilidad y se adaptan a las presiones grupales y cuáles las que nunca ceden ante tales influencias. Dos estudios independientes pero que arrojan resultados similares ", 1" demuestran que los

individuos cuyas respuestas a las figuras del Test de apercepción temática exhiben ciertos temas de dependencia, o quienes, en otro test, acusan sentimientos de inadaptación social, inhibición de su agresividad y tendencias depresivas, serán persuadidos con facilidad y cederán ante las presiones grupales. Estos pequeños estudios no son definitivos, pero tenemos motivos para suponer que su hipótesis básica es correcta y que éste u otros parámetros más adecuados lograrán predecir con exactitud cuáles miembros de un grupo son fácilmente influibles y cuáles no sucumbirán, aun bajo intensas presiones grupales.

Sobre la base de la manera en que los individuos perciben el movimiento de un punto luminoso en una habitación oscura, podemos predecir su tendencia a ser prejuiciosos o no. Se ha estudiado mucho el etnocentrismo, es decir, la tendencia a mantener una distinción rígida entre el grupo o los grupos propios y los externos, lo cual supone una hostilidad hacia estos últimos y una actitud sumisa y de aceptación incondicional hacia los primeros. Una de las teorías sostiene que la persona más etnocéntrica es incapaz de tolerar la ambigüedad o incertidumbre de una situación. Basándose en esta teoría, Block y Block 5 pidieron a un grupo de sujetos que describieran el movimiento que percibían en un tenue punto luminoso durante su permanencia en un cuarto totalmente oscuro. (En realidad no había movimiento alguno, pero casi todos los individuos creyeron advertirlo.) También administraron a los mismos sujetos un test de etnocentrismo. Tal como se había predicho, se observó que aquellos que en pruebas sucesivas establecieron una norma regular para el grado de movimiento que percibían, tendían a ser más etnocéntricos que los sujetos cuya percepción del movimiento variaba en las diferentes pruebas. El mismo estudio se repitió en Australia con una ligera variante (28) y los hallazgos se confirmaron y ampliaron. Se observó que los individuos más etnocéntricos tenían menos capacidad de tolerar la ambigüedad y observaban menos movimiento que los sujetos libres de prejuicios. También se mostraron más pendientes de los demás al hacer sus estimaciones y cuando se hallaban en compañía de otra persona tendían a adaptarse al juicio emitido por ésta.

Por consiguiente, no es exagerado decir que de acuerdo con la manera en que un individuo percibe el movimiento de una luz débil en un recinto oscuro, podemos extraer importantes conclusiones acerca de su grado de rigidez, prejuicios y etnocentrismo.

Los ejemplos mencionados, que demuestran la capacidad de estas ciencias para predecir la conducta y seleccionar individuos que se comportarán de una manera determinada, representan una muestra de las nuevas aplicaciones de un campo de la ciencia que se encuentra en vías de desarrollo. Pero lo que estos ejemplos insinúan también puede provocar un escalofrío de aprensión. En cuanto se piensa un instante resulta evidente que los avances que he descripto son sólo el comienzo, y que si un individuo o un grupo tuviera en sus manos instrumentos aún más desarrollados y contara con el poder de usarlos, las ¡aplicaciones sociales y filosóficas serían realmente temibles. Así se comprende por qué un científico como von Bertalanffy afirma: "Además de la amenaza de la tecnología física, los peligros de la tecnología psicológica a menudo son ignorados." 11

Condiciones que determinan conductas grupales especificas.

Pero antes de ocuparnos de este problema social observemos otro aspecto de las ciencias de la conducta y veamos otra serie de estudios ilustrativos. Esta vez nos dedicaremos a las investigaciones que demuestran la posibilidad de lograr el control de grupos. En este sentido nos interesan las investigaciones cuyos hallazgos se ajustan al siguiente patrón: "Si en un grupo existen o se establecen las condiciones *a, b y c,* entonces existe una elevada probabilidad de que se manifiesten las conductas x, y y z."

En *un grupo de trabajo, ya sea en el ámbito de la industria o de* la *educación, sabemos cómo crear condiciones que determinen* un aumento *de la productividad y la originalidad y un mejor estado de* ánimo más *satisfactorio.* Los estudios de Coch y French 7 de Nagle 19 y de Katz, Mac'coby y Morsel7 demuestran en general que cuando los operarios industriales participan en la planificación y las decisiones, cuando los supervisores son sensibles a las actitudes del obrero, y cuando la supervisión no es suspicaz ni autoritaria, aumenta la producción y se eleva la moral de los trabajadores. Recíprocamente, sabemos cómo crear las condiciones que originan una disminución de la producción y generan un peor estado de ánimo, ya que las condiciones inversas

producen el efecto opuesto.

En cualquier grupo, sabemos cómo establecer condiciones de liderazgo tales que determinen un mayor desarrollo de la personalidad de los miembros, así como también una productividad y originalidad, y un *mejor espíritu de grupo.* En grupos tan dispares como breves seminarios universitarios y en una planta industrial dedicada a la fabricación de matrices, Gordon 9 y Richard22 demostraron que cuando el líder o los líderes presentan actitudes que pueden considerarse terapéuticas, se obtienen resultados satisfactorios. En otras palabras, si el líder acepta los sentimientos de los miembros del grupo y los propios; si comprende a los demás de manera sensible y empática; si permite y estimula la discusión libre y delega responsabilidades en el grupo, entonces hallaremos muestras de desarrollo de la personalidad en sus integrantes y el grupo funcionará de manera más eficiente, con mayor creatividad y mejor espíritu.

Sabemos cómo establecer condiciones que aumenten la rigidez psicológica de los miembros de un grupo. En un cuidadoso estudio, Beier 2 comparó dos grupos de estudiantes en relación con sus capacidades, en especial la de razonamiento abstracto. Luego se analizó la personalidad de cada uno de los estudiantes de un grupo mediante la administración del test de Rorschach y se les hizo conocer los resultados, después de lo cual, se volvieron a evaluar las capacidades de ambos grupos. El grupo que había conocido la evaluación de sus respectivas personalidades acusó una menor flexibilidad y una notable disminución en su capacidad de desarrollar un razonamiento abstracto; en relación con el grupo de control, sus miembros se volvieron más rígidos, más ansiosos y desorganizados en su pensamiento.

Es interesante señalar que esta evaluación que el grupo experimentó como algo amenazador- se parece a muchas evaluaciones que se hacen en nuestras escuelas y universidades al amparo de la palabra educación. Sin embargo, por el momento sólo nos preocupa señalar que sabemos muy bien cómo establecer condiciones que disminuyan la efectividad del funcionamiento con respecto a tareas intelectuales complejas.

Tenemos amplios conocimientos acerca de cómo establecer condiciones que influyan sobre las respuestas del consumidor y/o la opinión *pública.* Pienso que en este punto no es necesario mencionar las investigaciones realizadas; basta con referirse a las propagandas de cualquier revista, los entretenimientos de la televisión y sus *ratings* y el aumento de las ventas de cualquier empresa que inicia una campaña publicitaria bien planificada.

Sabemos como influir sobre la conducta adquisitiva de los individuos y lo *hacemos creando condiciones que satisfacen necesidades inconscientes del consumidor, que nosotros hemos sido capaces de detectar.* Se ha demostrado que algunas mujeres que no compran café instantáneo porque "les desagrada el sabor" en realidad lo rechazan, en un nivel inconsciente, porque se asocia con el hecho de ser una mala ama de casa, es decir con rasgos de holgazanería y derroche." Este tipo de estudios, basados en técnicas proyectivas y entrevistas "profundas" han llevado a organizar campañas de ventas cuyo objetivo consiste en estimular las motivaciones inconscientes del individuo: sus deseos sexuales, agresivos o de dependencia; o bien, como en este caso, el deseo de ser aprobado.

,Estos estudios citados a título de ejemplo ponen de manifiesto nuestra capacidad potencial para influir sobre la conducta de los grupos o controlarla. Si tenemos el poder o la autoridad para establecer las condiciones necesarias, surgirán las conductas previstas. No cabe duda de que tanto los estudios como los métodos son aún burdos, pero con toda seguridad se desarrollarán otros más refinados en el futuro.

Condiciones que producen efectos específicos en los individuos

Tal vez más sorprendente aún que el aspecto al que acabamos de referirnos sea el caudal de conocimientos que estas ciencias han acumulado con respecto a las condiciones que provocan determinadas conductas en el individuo. La posibilidad de predicción científica y control de la conducta individual resulta de mayor interés para cada uno de nosotros. Veamos algunos ejemplos aislados de este campo de conocimientos.

Sabemos cómo establecer las condiciones necesarias para que muchos individuos consideren correctos determinados juicios, aun cuando se opongan a *las pruebas;* que les *suministran sus propios sentidos. Por* ejemplo, podrán afirmar que la figura A. ocupa una

superficie mayor que la figura B, aun cuando sus sentidos les indiquen claramente que eso no es así. Los experimentos de Asch, luego mejorados por Crutchfield," demuestran que cuando una persona se convence de que los demás integrantes del grupo coinciden en que la figura A es más grande que B, entonces su juicio tenderá a adecuarse al consenso general, aunque en muchos casos el individuo esté plenamente convencido de que en realidad su propia observación es acertada.

No sólo podemos predecir que un cierto porcentaje de individuos actuarán de esta manera y estarán dispuestos a contradecir el testimonio de sus propios sentidos, sino que Crutchfield también ha determinado los atributos de la personalidad de los sujetos que manifiestan este tipo de conducta; en consecuencia, mediante procedimientos de selección sería posible formar un grupo cuyos integrantes cederían casi siempre a las presiones que los impulsen al conformismo.

Sabemos cómo modificar las opiniones de un individuo en una dirección preestablecida, sin que éste advierta los estímulos que determinan el cambio. Smith, Spence y Klein 2'1 proyectaron sobre una pantalla durante un lapso muy breve un rostro masculino estático e inexpresivo y solicitaron a los sujetos espectadores que observaran cómo cambiaba su expresión. A continuación proyectaron de manera intermitente la palabra "enojado", en exposiciones tan breves que los sujetos no podían advertir conscientemente el estímulo. Sin embargo, tendieron a percibir un cierto enojo en el rostro que aparecía en la pantalla. Cuando se siguió el mismo procedimiento con la palabra "feliz" los sujetos manifestaron que la expresión era de felicidad. Sufrieron claramente la influencia de estímulos subliminales que no advirtieron ni podían advertir.

Sabemos cómo influir *sobre los estados de ánimo, actitudes* y con*ductas psicológicas mediante el empleo de drogas.* Para ilustrar esto nos referiremos al área limítrofe entre la química y la psicología. Desde las drogas que ayudan a mantenerse despierto mientras se estudia o se maneja un automóvil y el llamado "suero de la verdad", que reduce las defensas psicológicas del individuo, hasta la quimioterapia que hoy se practica en los servicios de psiquiatría, la amplitud y complejidad del conocimiento alcanzado en este campo es asombroso. Cada vez son más las investigaciones para descubrir drogas específicas, para dar energía al individuo deprimido, calmar al excitado, etcétera. Sabemos que, en algunos casos, se administran drogas a los soldados antes de iniciar el combate, a fin de eliminar el miedo, y algunas marcas registradas de drogas tranquilizantes, tales como el Miltow-n, ya se han incorporado al lenguaje de todos los norteamericanos e inclusive a las películas de dibujos animados. Aun cuando queda mucho por descubrir en este campo, el doctor Skinner, de Harvard., afirma: "En un futuro no muy lejano posiblemente sea posible mantener en cualquier estado las condiciones de la vida normal con respecto a las motivaciones y emociones." 2" Si bien éste parece un punto de vista algo exagerado, su predicción podría estar Justificada en cierta medida.

Sabemos cómo crear condiciones psicológicas que, durante la vigilia, produzcan alucinaciones vívidas y otras reacciones anormales en el individuo normal. Este dato surgió de manera inesperada como producto colateral de una investigación llevada a cabo en la McGill University.4 Se descubrió que la supresión o el debilitamiento de todas las vías de estimulación sensorial produce reacciones anormales. Si se obliga a individuos sanos a permanecer inmóviles -para reducir los estímulos kinestésicos- en un cuarto pequeño, con los ojos cubiertos por antiparras traslúcidas que no permiten la percepción, los oídos tapados por almohadillas de espuma de goma, y con las manos recubiertas de guantes para impedir las sensaciones táctiles, al cabo de cuarenta y ocho horas en la mayoría de los sujetos se presentan alucinaciones e ideas extrañas que guardan cierta semejanza con las del psicótico. Se ignora cuáles serían los resultados si esta supresión sensorial se prolongara durante más tiempo, ya que la experiencia pareció potencialmente tan peligrosa que los investigadores se rehusaron a continuarla.

Sabemos cómo llegar a algunas zonas conflictivas de la experiencia de un individuo empleando sus propias palabras. Cameron 11 y sus colaboradores seleccionaron breves afirmaciones emitidas por un paciente durante entrevistas terapéuticas grabadas, que parecían relacionarse significativamente con la dinámica subyacente del caso. La pequeña oración se graba en una cinta magnetofónica sin fin. Cuando el paciente oye sus propias palabras repetidas una y otra vez, el efecto es muy intenso; cuando ya las ha oído veinte o treinta veces ruega que se interrumpa la grabación. Al parecer la repetición

atraviesa las defensas del individuo y deja al descubierto toda la esfera psíquica relacionada con esa afirmación. Por ejemplo, una mujer que se siente muy inadaptada y tiene dificultades matrimoniales, al referirse a su madre durante una entrevista, dice entre otras cosas: "Eso es lo que no puedo entender: que alguien pegue a un niño pequeño." Esta oración se grabó y se le hizo oír repetidas veces. Esto le permitió el acceso a todos sus sentimientos hacia su madre, con ' la cual comprendió que "el no poder confiar en que mi madre no me haría daño me hizo desconfiar de todo el mundo". Este es un ejemplo muy sencillo de la potencia del método, que no sólo puede ser útil, sino también profundamente desorganizador, si penetra las defensas con demasiada profundidad o rapidez.

Conocemos las actitudes que un asesor o un terapeuta deben mantener para lograr ciertos cambios constructivos en la personalidad y conducta del cliente. Los estudios que se han realizado en aiíos recientes en el terreno de la psicoterapia", 24, 25, 29 justifican esta afirmación. Los hallazgos de esos estudios pueden sintetizarse de la siguiente manera.

Si el terapeuta crea una relación en la que a) es auténtico e internamente consecuente consigo mismo; b) acepta al cliente y lo aprecia como persona de valor; c) comprende de manera empática el mundo privado de sentimientos y actitudes del cliente, entonces se producirán en éste ciertos cambios.

Algunos de estos cambios consisten en que el cliente a) se vuelve más realista en su autopercepción; b) se tiene más confianza y toma sus propias decisiones; c) se valora a sí mismo más positivamente; d) tiende menos a reprimir elementos de su experiencia; e) exhibe una conducta más madura, socializada y adaptada; f) le ocasiona menos perturbaciones el *stress* y se recupera de él con mayor rapidez y, por último, g) se aproxima más a una persona sana, integrada y de funcionamiento pleno, en lo que respecta a la estructura de su personalidad. Estos cambios no se observan en un grupo de control, y parecen asociarse definidamente con el hecho de que el cliente se encuentra en una relación terapéutica.

Sabemos cómo desintegrar la estructura de la personalidad de u n individuo, eliminando la confianza que siente en sí mismo, destruyendo su concepto de sí y haciendo que dependa de otra persona. Hinkle y Wolff 13 emprendieron un estudio muy minucioso de los métodos de interrogatorio usados por los comunistas -sobre todo en China- con los prisioneros, que nos da una idea bastante apropiada del proceso que popularmente se conoce como "lavado de cerebro". Su estudio demuestra que no se han usado métodos mágicos ni novedosos, sino una combinación de reglas empíricas. En general se trata de una horripilante inversión de las condiciones de la psicoterapia que resumimos en el párrafo anterior. Si el individuo sospechoso se siente rechazado y permanece aislado durante un largo tiempo, se intensifica su necesidad de una relación humana. El interrogador explota esto creando una relación en la que demuestra un máximo de rechazo, y hace todo lo posible por despertar culpa, conflicto y ansiedad. Sólo manifiesta aceptación hacia el prisionero cuando éste "coopera" y se muestra dispuesto a ver los acontecimientos desde el punto de vista del que lo interroga. El inquisidor rechaza por completo 'el marco de referencia interno del prisionero o su percepción personal de los acontecimientos. Poco a poco, su necesidad de sentirse aceptado lleva al preso a admitir verdades a medias como sus verdades completas, hasta que finalmente abandona su propio enfoque de sí mismo y de su conducta y acepta el punto de vista de la persona a cargo de su interrogatorio. Se siente muy desmoralizado y desintegrado como individuo, tal como si fuera un títere. Llegado a este punto, quiere "confesar" que es un enemigo del estado y que ha cometido todo tipo de actos de traición que en realidad nunca llevó a cabo, o que tuvieron para él un significado muy diferente.

En cierto sentido no es correcto decir que estos métodos son productos de las ciencias de la conducta, ya que fueron desarrollados por la policía rusa y china, no por científicos. Los incluyo en este momento porque opino que estos métodos podrían haber resultado mucho más eficaces mediante el empleo del conocimiento científico que hoy poseemos. En síntesis, nuestros conocimientos acerca de cómo cambiar la personalidad y la conducta pueden usarse en sentido constructivo o destructivo, para crear o para destruir personas.

Condiciones que producen efectos específicos en animales

Tal vez ya he presentado amplias pruebas del poder a menudo temible de este joven ámbito de la ciencia. Sin embargo, antes de ocuparme de las aplicaciones de todo esto, quisiera extenderme un poco más, para mencionar sólo una parte de los conocimientos que tenemos acerca de la conducta de los animales. Mi relación con este campo es más limitada, pero quisiera citar tres estudios cuyos hallazgos resultan particularmente sugestivos.

Sabemos cómo establecer las condiciones necesarias para que un patito desarrolle un afecto duradero hacia un zapato viejo, por ejemplo. Hess 12 ha llevado a cabo estudios sobre el fenómeno del *imprinting,* investigado por primera vez en Europa. Ha demostrado que en los patitos silvestres, por ejemplo, hay unas pocas horas cruciales desde la decimotercera hasta de decimoséptima a partir de su salida del huevo en que la cría se apega a cualquier objeto que se le presente. El apego será tanto mayor cuanto más intensos sean sus esfuerzos por seguir al objeto. En los casos habituales esto resulta en un apego a la madre, pero con igual facilidad la cría puede establecer un vínculo indeleble con cualquier objeto: un señuelo de pato silvestre, un ser humano, o, como ya he dicho, un zapato viejo. ¿Existen tendencias semejantes en los bebés humanos? No podemos evitar las conjeturas.

Sabemos cómo eliminar en una rata un intenso miedo hacia algún objeto o hecho concreto, mediante el electroshock. Hunt y Brad y 14 adiestraron a un conjunto de ratas sedientas para obtener agua presionando un palanca. Los animales hacían esto con libertad y gran frecuencia. Una vez que el hábito se hubo establecido se les inspiró un miedo condicionado mediante un chasquido que se oía un momento antes de administrar una descarga eléctrica apenas dolorosa. Al cabo de un tiempo las ratas respondieron con intensas reacciones de miedo y dejaron de presionar las palancas cada vez que escuchaban el chasquido, aun cuando éste no fuera seguido de un estímulo doloroso. Sin embargo, esta reacción condicionada de miedo desapareció casi por completo cuando los animalitos recibieron una serie de descargas eléctricas convulsionantes. Al cabo de esta serie de electroshocks las ratas no demostraron temor y operaron la palanca con toda libertad, aun cuando se hiciera oír el chasquido. Los autores interpretan sus resultados con mucha precaución, pero resulta evidente el parecido entre este experimento y la terapia de electroshock que se administra a los seres humanos.

Sabemos cómo entrenar palomas de manera que dirijan un proyectil explosivo hacia un blanco predeterminado. El interesante informe que hace Skinner 2",, de este experimento, que data de la guerra, es sólo uno de los muchos ejemplos impresionantes del llamado condicionamiento operante. Este autor tomó una serie de palomas y "moldeó" su conducta de picoteo, premiándolas cada vez que se aproximaban picoteando a un objeto previamente seleccionado por él. Así, por ejemplo, podía tomar un mapa de una ciudad extranjera y adiestrar a las palomas para que picotearan sólo el sector que incluía alguna industria vital, como podría serio una fábrica de aviones; o bien podía entrenarías para que picotearan las imágenes de ciertos tipos de barcos en alta mar. Luego sólo fue una cuestión técnica -aunque muy compleja, sin duda- convertir sus picoteos en timón de un proyectil. Colocando dos o tres palomas en el extremo de un proyectil simulado, pudo demostrar que aunque éste se desviara considerablemente de su curso, las aves siempre podían reorientarlo hacia su "blanco" mediante el picoteo.

En respuesta a lo que los lectores se estarán sin duda preguntando, debo decir que este hallazgo nunca se usó en la guerra a causa del desarrollo inesperadamente rápido de los dispositivos electrónicos, pero podemos estar seguros de que hubiera funcionado a la perfección.

Skinner ha podido enseñar a las palomas a jugar al ping pong, por ejemplo, y junto con sus colaboradores ha logrado suscitar en animales muchas conductas que parecen "inteligentes" e "intencionales". En todos los casos el principio es el mismo: el animal recibe un refuerzo positivo -alguna pequeña recompensa- por cada conducta que coincide con el propósito elegido por el investigador. Al comienzo tal vez sólo las conductas más elementales cumplan la orientación deseada, pero luego se van moldeando hasta convertirse en un conjunto de actos refinados, exactos, específicos y preseleccionados. De la amplia gama de conductas potenciales de un organismo, se refuerzan conductas cada vez más especializadas, hasta lograr las que sirven al propósito particular del investigador.

Los experimentos con seres humanos son algo menos precisos, pero se ha demostrado que mediante un condicionamiento operante de ese tipo (tal como podría serlo el hecho de que el investigador asintiera con la cabeza) se puede obtener un aumento de la cantidad de palabras en plural o de las opiniones personales que el sujeto expresa, sin que éste advierta la razón del cambio de su comportamiento. Según Skinner, gran parte de nuestra conducta se origina en un condicionamiento operante, a menudo inconsciente, por parte de ambos miembros de una relación. Este autor quisiera hacer consciente e intencional el mencionado condicionamiento, para que de esa manera fuera posible controlar la conducta.

Sabemos cómo proporcionar a los animales una experiencia muy satisfactoria que sólo consiste en estimulaciones eléctricas. Olds (20) ha descubierto que puede implantar electrodos diminutos en el área septal del cerebro de ratas de laboratorio. Cuando uno de estos animales oprime una palanca que se encuentra en la jaula, los electrodos transmiten una corriente de intensidad ínfima. Esto parece ser una experiencia tan gratificante que la rata inicia una verdadera orgía, provocándose el estímulo hasta quedar exhausta. Cualquiera que sea la naturaleza subjetiva de la experiencia, ésta parece ser tan satisfactoria que el animal la prefiere a cualquier otra actividad. No entraré en especulaciones acerca de la aplicabilidad de este procedimiento a los seres humanos ni de las consecuencias que esto tendría.

El cuadro general y sus aplicaciones

Espero que esta gran cantidad de ejemplos habrán otorgado un significado concreto a la afirmación de que las ciencias de la conducta están realizando grandes avances en lo que respecta a la comprensión, predicción y control de la conducta humana. Sabemos cómo seleccionar individuos que se comportarán de determinada manera; establecer condiciones grupales. que originen diversas conductas predecirles por parte de los integrantes del grupo y crear una situación que llevará a un individuo a adoptar un comportamiento específico en una situación dada. Con respecto a los animales, nuestra capacidad de comprensión, predicción y control va aún más lejos, y tal vez prefigura futuros pasos en el desarrollo de las ciencias de la conducta.

Si la reacción de los lectores se asemeja a la mía tal vez piensen que la situación que acabo de describir presenta aspectos muy temibles. A pesar de la inmadurez y la ignorancia de esta joven ciencia, el estado actual de sus conocimientos ya plantea posibilidades que representan un 'verdadero peligro. Supongamos que un individuo o un Wypo poseyeran este tipo de conocimientos y el poder necesario para usarlo con un propósito determinado. En ese caso se podrían seleccionar individuos capaces de ejercer el liderazgo y otros cuya función consistiría en seguir a los primeros; sería posible ayudar a las personas a desarrollarse y mejorar, pero también se podría debilitar y desintegrar su personalidad. Los individuos capaces de suscitar problemas podrían descubrirse antes de que comenzaran a actuar; el estado de ánimo de las personas podría modificarse a voluntad; se podría influir sobre la conducta apelando a motivaciones inconscientes; en fin, llegaríamos a una verdadera pesadilla en la que los seres humanos serían manejados como objetos. Por cierto, esto es una fantasía descabellada pero no imposible. Tal vez -esa sea la razón que impulsó a Robert Oppenheinier, uno de nuestros científicos más talentosos, a formular una advertencia a partir de su propio dominio: la física. Afirma que hay semejanzas entre la física y la psicología, y que uno de estos puntos comunes reside en "la medida en que nuestro progreso crea profundos problemas de decisión en el ámbito público. Durante la última década, los físicos se han destacado por sus contribuciones. Cuando la psicología adquiera un cuerpo de conocimientos sólido y objetivo 1 'acerca de la conducta y sentimientos humanos habrá creado un poder dé control que planteará problemas mucho más graves que cualquiera de los fisicos".21

Quizás algunos lectores piensen que he magnificado el alcance del problema. Pueden asimismo señalar que sólo unos pocos de los hallazgos científicos que he mencionado han recibido una aplicación que afecte significativamente la sociedad, y que, en su mayoría, si bien son trascendentes para el científico de la conducta, ejercen escasa influencia práctica en nuestra cultura.

Estoy de acuerdo con esta última opinión. En este momento las ciencias de la conducta están en una etapa equivalente a la física de hace varias generaciones. Como ejemplo

bastante reciente de lo que quiero decir, consideremos la discusión que surgió a principios de siglo cuando se planteó la posibilidad de que una máquina más pesada que el aire fuera capaz de volar. La ciencia de la aeronavegación se hallaba en la etapa inicial de su desarrollo y carecía de exactitud, de manera 4ue había estudios que expresaban puntos de vista radicalmente distintos con respecto al tema de discusión. Lo más importante es recordar que el público no pensaba que esa ciencia tuviera valor alguno ni que pudiera influir significativamente sobre la cultura; preferían apelar a su sentido común que les decía que el hombre de ningún modo podía volar en un aparato más pesado que el aire.

Comparemos aquella actitud hacia la aeronavegación con la actual. Hace pocos años se nos informó que la ciencia anunciaba el lanzamiento de un satélite espacial, lo cual era un proyecto realmente fantástico. Pero el público había llegado a tener tanta fe en las ciencias naturales que no se elevó una sola voz de incredulidad. La única pregunta que se formuló fue: "¿Cuándo?".

Tenemos muchos motivos para creer que lo mismo sucederá con las ciencias de la conducta. Al principio el público las ignora o adopta una actitud incrédula frente a ellas; luego, en cuanto descubre que los hallazgos de una ciencia merecen más confianza que el sentido común, comienza a emplearlos. El uso difundido de los conocimientos de una ciencia crea una gran demanda, lo cual exige la dedicación de hombres, dinero y esfuerzos; por último el desarrollo de la ciencia en cuestión inicia una curva de ascenso vertiginoso. Parece muy probable que con las ciencias de la conducta suceda algo semejante. Por consiguiente, si bien sus hallazgos no tienen aún muchas aplicaciones, no cabe duda de que mañana su uso será muy amplio.

Las preguntas

Tenemos el germen de una ciencia de gran importancia potencial, un conjunto de instrumentos cuyo poder social dejará atrás el de la energía atómica. Por cierto, los interrogantes que plantea este desarrollo serán de vital importancia para 'esta generación y las siguientes. Veamos algunos de ellos:

¿Cómo emplearemos el poder don esta nueva ciencia? ¿Qué sucede con el individuo en este "mundo feliz"?

¿En qué manos estará el poder de utilizar este nuevo conocimiento?

¿Con qué fines, propósitos o valores se lo empleará?

Comenzaré a considerar las respuestas en el siguiente capítulo.

REFERENCIAS

l.Asch, Solomon E.: *Social Psy-chology.* Nueva York, Prentice-Hall, 1952, págs. 4504,83. [Hay versión castellana: *Psicología social.* Buenos Aires, Eudeba, 1962.]

2. Beier, Ernst G.: "The effect of induced anxiety on some aspects of iutellectual functioning", tesis de doctorado, Universidad de Columbia, 1949.

3. Bertalanffy, L. von: "A biol(>gist looks at hilman nature", en *Scien--e Mo@hly-,* 1956, *82,* págs. 33-41.

4. Beston, W. H., Woodburn Heron y T. H. Scott: "Effects of decreased variation in the sensory environment", en *Canadian J. Psychol., 1954,* 8, págs. 70-76.

5. Block, Jack y Jeanne Block: "An investigation of the relationship between into-lerance of ambiguity and ethnocentrism", en *J. Personnality, 1951, 19,* págs. 303-31 l.

6. Cameron, D. E.: "Psychic driving", en Am. *l. Psychiat., 1956, 112,* pág. 502-509.

7. Coch, Lester y J. R. P. French (h.): "Overcoming resistance to change", en *Human Relations, 194,8,* 1, págs. 512-532.

S. Crutchfield, Richard S.: "Conforniity and character", en *Amer. Psychol., 1955,* 10, págs. 191-198.

9. Gordon, ll(>mas: *Group-Centered Leadership,* capítulos 6 a 11. Boston, Houghton Mifflin Co., 1955.

10. Gougb, H. E. y D. R. Peterson: "The identification and measurenient of predis-positional factors in crime and delinquency", en *J. Consult. Psychol., 1952, 16,* págs. 207-212.

11. Haire, M.: "Projective techniques in marketing research", en *J. Marketing,* abril *1950, 14,* págs. 64-9-656.

12. Hess, E. H.: "An experimental analysis of imprinting-a form of learning", manuscrito inédito, 1955.
13. Hinkle, L. E. y H. G. Wolff: "Communist interrogafion and indoctrination of 'Enemies of the State'. Analysis of methods used by the Communist State Police", *en-Arch. Neurol. Psychiat., 1956, 20,* págs. 115-174.
14. Hunt, H. F. y J. V. Brady: "Some effects of electro-convulsive shock on a conditioned emotional response ('anxiety')", en *J. Compar. & Physiol. Psychol.,* 1951, *44,* págs. 88-98.
15. Janis, I.: "Personality correlates of susceptibility to persuasion", en *J. Personality,* 1954, *22,* págs. 504-518.
16. Kagan, J. y P. H. Mussen: "Dependency themes on the TAT and group conformit3r", en *J. Cortsult. Psychol., 1956,* 20, págs. 29-32.
17. Katz, D., N. Maccoby y N. C. Morse: *Productivity, Supervision, and Morale* in an *Office gituation.* Parte l. Ann Arbor, Survey Research Center, Uníversity of Michigan, 1950.
18. Meehl, P. E.: "Wanted -a good cookbook", en **Amer.** *PsrchoL, 1956,* 11, págs. 263-272.
19. Nagle, B. F.: "Productivity, employee actitudes, and supervisora **sensitivity",** en *Pennel PsYchol., 1954,* 7. págs. 219-9,34@
20. Olds, J.z "A physiological study of reward", en McClelland, D. C. (comp.): *Studies in Motivation.* Nueva York, Appleton-Century-Crofts, 1955, págs. 134-143.
21. Oppenheimer, R.: "A-nalogy in science", en *Amer. Psychol.,* 1956, 11, págs. 127-135.
22. Richard, James, en Thomas Gordon: *Group-Centered @adership,* capítulos 12 y 13. Boston, Houghton Mifflin Co., 1955.
23. Rogers, Carl R.: *Client-Centered Therapr.* Boston, Roughton Nwfa Co., 195i.
24. Rogers, Carl R. y Rosalind F. Dymond (comps.): *Psychc>therapy, and Personality Change.* University of Chicago Press, 1954.
25. Seeman, Julius y Nathaniel J. Raskin: "Research perspectivas in client~centered therapy", en 0. H. Mowrer (comp.): *Phychotherapy. Theorr and Research, capí*tulo 9. Nueva York, Ronald Press, 1953.
26. Skinner, B. F.: "The control of human behavior", en *Transactions New York Acad. Science,* serie 11, vol. 17, N9 7, mayo de 1955, págs. 547-551.
26a. Skinner, B. F.: "Pigeons in a Pelican", en *Amer. Psychol.,* 1960, 15, págs. 28-37.
27. Smith, G. J. W., Spence, D. P. y Klein, G. S.: "Subliminal effects of verbal stimuli", en *Jour. Abn. & Soc. Psy-chol., 1959, 59,* págs. 167-176.
28. Taft, R.: "Intolerance of ambiguity and ethnocentrism", en *J. Cc>~lt. Psrchol.,* 1956, 20, págs. 153-154. 1
29. Thetford, William N.: "An objective measure of frustration tolerance in evaluating psychotherapy", en W. Wolff (comp.): *Si@ccess in Psychotherapy,* capítulo 2. Nueva York, Grune and Stratton, 1952.
30. Whyte, W. H.: *The Organization Man.* Nueva York, Simon & Schuster, 1956.
31. Williarns. S. B. y H. J. Lpavitt: "Group opinion as a predictor of militar,v leader5hir". en *J. Consult. Psychol., 1947.* 11, págs. 283-291.

21

LA SITUACION DEL INDIVIDUO EN EL NUEVO MUNDO DE LAS CIENCIAS DE LA CONDUCTA

En el capítulo precedente traté de resumir los avances de las ciencias de la conducta en lo que respecta a su capacidad de predecir y controlar el comportamiento e intenté señalar cuál sería el nuevo mundo hacia el que, en mi opinión, nos estamos acercando a pasos agigantados. Ahora quiero imaginar cómo podríamos responder, adaptarnos y vivir en este "mundo feliz" como individuos, como grupos, como cultura. ¿Qué posición adoptaremos frente a estos nuevos desarrollos?

Analizaré dos respuestas que se han dado a esta pregunta y luego formularé algunas consideraciones que podrían constituir una tercera actitud.

Negar e ignorar

Una actitud que podemos adoptar es la de negar que están ocurriendo estos adelantos científicos y alegar que ningún estudio de la conducta humana es realmente científico. Podemos afirmar que el animal humano es incapaz de mantener una actitud objetiva hacia sí mismo y que, por consiguiente, no puede existir una verdadera ciencia de la conducta. También podemos señalar que el hombre es siempre un agente libre y que, en consecuencia, nos es posible estudiar su comportamiento desde un punto de vista científico. Hecho curioso, hace poco tiempo tuve oportunidad de oír a un famoso economista, que defendía esta actitud durante una asamblea sobre ciencias sociales. Por otra parte, uno de los teólogos más destacados de los Estados Unidos escribe: "En todo caso, ninguna investigación científica de conductas pasadas puede servir de base para la predicción de conductas futuras" (3, pág. 47).

La actitud del público en general es parecida. Sin negar necesariamente la posibilidad de una ciencia de la conducta, el hombre de la calle se limita a ignorar los desarrollos que en ella se producen. Sin duda se siente perturbado durante un tiempo cuando oye decir que los comunistas han tratado de cambiar las ideas de los soldados prisioneros mediante el "lavado de cerebro". Puede reaccionar con un ligero fastidio al conocer las revelaciones del libro de Whyte,' que demuestra la medida en que las modernas empresas industriales utilizan los hallazgos de las ciencias de la conducta con fines de manejo comercial. Pero lo principal es que nada de esto lo preocupa más de la que pueden haberlo preocupado las primeras afirmaciones acerca de la fisión atómica.

Si así lo deseamos, podemos compartir su actitud de ignorar el problema. Podemos ir aun más lejos- como los intelectuales que acabo de citar- y afirmar, en relación con las ciencias de la conducta, que "tal cosa no existe". Pero puesto que estas reacciones no me parecen muy inteligentes, pasaré a descubrir un punto de vista más intelectualizado y también más difundido.

La formulación de la vida humana en términos científicos

Los científicos de la conducta tienden a dar por sentado que los hallazgos de su campo se usarán para predecir y controlar la conducta humana. Sin embargo, la mayoría de los psicólogos y demás científicos no se han detenido a pensar en lo que esto significaría. El doctor B. F. Skinner, de Harvara', representa una excepción a esta tendencia general, pues ha estimulado explícitamente a los psicólogos a emplear los poderes de control que poseen, con el objeto de crear un mundo mejor. En un intento de ilustrar su pensamiento, hace algunos años escribió un libro titulado *Walden Dos,12* en el cual describe lo que a su juicio sería una comunidad utópica, en la que las enseñanzas de las ciencias de la conducta se utilizarían en todos los aspectos de la vida: el matrimonio, la crianza de los hijos, la conducta ética, el trabajo, el juego y la actividad artística. En los párrafos siguientes lo citaré en diversos oportunidades.

También algunos autores de ficción han advertido el significado de la creciente influencia de las ciencias de la conducta. En su novela Un mundo feliz, Aldous,Huxley ha pintado el cuadro horripilante de una felicidad de dulzura falsa y empalagoso en un mundo manejado por la ciencia, contra el cual el hombre finalmente se rebela. En *1984* l> George Orwell describe el mundo creado por un poder dictatorial, donde las ciencias de la conducta se usan como instrumento para ejercer el control absoluto de la conducta y el pensamiento de los individuos.

Los autores de ciencia ficción también han procurado describirnos algunos de los posibles desarrollos de un mundo donde la conducta y la personalidad están tan sujetas a los dictámenes de la ciencia como pueden estarlo los compuestos químicos o los impulsos eléctricos.

Trataré de presentar un cuadro simplificado de las pautas culturales que surgen cuando tratamos de moldear la vida humana de acuerdo con las pautas de las ciencias de la conducta.

En primer lugar existe la conciencia -algo que casi se da por sentado- de que el conocimiento científico supone el poder de manejar. El doctor Skinner dice: "Debemos aceptar el hecho de que un cierto tipo de control de los asuntos humanos es inevitable. No podemos usar el sentido común en estos asuntos, a menos que alguien se dedique a planificar y crear las condiciones ambientales que afectan la conducta de los hombres. Los cambios en el medio siempre han sido una condición del desarrollo de pautas culturales, y apenas podemos emplear los métodos más eficaces de la ciencia sin introducir modificaciones en mayor escala... En ocasiones anteriores la ciencia ha traído a la luz procesos y materiales peligrosos. Será difícil y sin duda peligroso utilizar al máximo los

hechos y técnicas de una ciencia del hombre sin cometer algún error monstruoso. No es éste el momento de desilusionarse, j>lantear consideraciones emocionales ni adoptar actitudes que ya no son útiles" (10, págs. 56-57).

También se acepta que el poder de control debe ejercerse. Skinner le asigna un uso benévolo, aunque admite el peligro dé que no sea así. Para Huxley, se lo utiliza con buenas intenciones, pero lo que en realidad resulta es una pesadilla. OrweU describe las consecuencias del uso malintencionado de ese poder, para aumentar el grado de control que ejerce un gobierno dictatorial.

Los pasos del proceso

Observemos algunos de los elementos implícitos en el control del comportamiento humano por medio de las ciencias de la conducta. ¿Cuáles serían los pasos del proceso mediante el cual una sociedad podría organizarse de manera tal que la vida humana se formulara en función de la ciencia del hombre?

En primer término, sería necesario seleccionar los objetivos deseados. En un trabajo reciente el doctor Skinner sugiere que uno de los propósitos de la tecnología de la conducta sería el siguiente: "Que el hombre sea feliz, educado, hábil, juicioso y productivo" (10, pág. 47). En *Walden Two,* donde la ficción le permite expresar mejor, sus puntos de vista, es más explícito. Su héroe dice: "Bueno, ¿qué me dice usted de la creación de personalidades? ¿Le interesaría eso? ¿El control del temperamento? Deme usted las especificaciones y le daré el hombre. ¿Qué me dice del control de la motivación y la creación de intereses que harán a los hombres más productivos y más exitosos? ¿Le parece utópico? Sin embargo, algunas de las técnicas ya están a nuestro alcance, y la experimentación dará origen a otras. ¡Piense en las posibilidades! ... Controlemos las vidas de nuestros hijos y veamos qué es lo que podemos hacer de ellos" (12, pág. 243).

En esencia, lo que Skinner quiere decir es que el conocimiento actual en el campo de las ciencias de la conducta, sumado al que alcanzaremos en el futuro, nos permitirá especificar el tipo de resultados que deseemos obtener en función de conducta y personalidad, hasta un extremo que hoy parece increíble. Esto es al mismo tiempo Una gran oportunidad y una carga muy pesada.

El segundo elemento de este proceso resulta familiar a todo científico que haya trabajado en el terreno de la ciencia aplicada. Una vez establecida la meta, empleamos el método de la ciencia es decir, la experimentación controlada- para descubrir los medios que nos permitan alcanzar el fin propuesto. Por ejemplo, si nuestros conocimientos actuales acerca de los elementos que condicionan la productividad de un individuo son limitados, ulteriores investigaciones y experimentos seguramente nos brindarán nuevos datos al respecto. Si llevamos adelante la investigación también descubriremos medios más efectivos. El método científico se corrige, y por consiguiente crea mejores métodos para alcanzar los objetivos elegidos.

El tercer del control del comportamiento humano mediante las ciencias de la conducta es el problema del poder. Mientras se descubren métodos para lograr nuestra meta, alguna persona o grupo procurará obtener el poder necesario para manejar las condiciones o métodos descubiertos. En general se ha pasado por alto el problema que esto implica. La esperanza de que el poder descubierto por las ciencias de la conducta quede en manos de los científicos o de algún grupo bien intencionado no tiene demasiado fundamento histórico. Parece mucho más probable que la actitud que hoy adoptan estos científicos los coloque en la misma situación de los científicos alemanes especializados en proyectiles teledirigidos: en un comienzo se dedicaron a trabajar devotamente para Hitler con el objeto de destruir a Rusia y Estados Unidos; hoy, según quién los haya capturado, se dedican en Rusia a preparar la destrucción de los Estados Unidos, o bien trabajan en los Estados Unidos para lograr la destrucción de Rusia. Si los científicos de la conducta sólo se preocupan por los avances de su ciencia es muy probable que lleguen a servir a los intereses de cualquier individuo o grupo gobernante.

Pero esto es en cierto sentido una disgresión. El hecho fundamental es que una persona o un grupo tendrán el poder de utilizar los métodos descubiertos por estas ciencias y los emplearán para lograr los objetivos que ellos se propongan.

El cuarto paso del proceso mediante el cual una sociedad podría formular su vida en función de

las ciencias de la conducta consiste en exponer a los individuos a los métodos y situaciones ya mencionados. En la medida en que los individuos se sometan a condiciones preestablecidas, aumenta la probabilidad de que desarrollen la conducta esperada. Por consiguiente, los hombres se vuelven productivos -si ésa era la intención- o sumisos, o cualquier cosa en la que se desee convertirlos.

Para comprender, en alguna medida, las características de este aspecto del proceso según el punto de vista de uno de sus defensores, volvamos a citar al héroe de *Walden Two:* "Ahora que *sabemos* cómo funciona el refuerzo positivo y por qué no funciona el negativo, podemos proponernos metas más precisas y obtener mejores resultados en nuestros planes culturales. Podemos lograr un tipo de control bajo el cual los individuos se *sientan libres,* a pesar de ajustarse a un código mucho más estricto que cualquiera de los del sistema antiguo. Hacen lo que desean, no lo que se los obliga a hacer. Esa es la fuente del impresionante poder del refuerzo positivo, donde no hay restricciones ni rebelión. Mediante una planificación cuidadosa controlamos, no la conducta final, sino la inclinación a comportarse de una manera determinada, las motivaciones y los deseos. El hecho curioso es que en ese caso *nunca surge el problema de la libertad*" (12, pág. 218).

El cuadro y sus implicaciones

Trataré de sintetizar el cuadro de la influencia de las ciencias de la conducta sobre el individuo y la sociedad tal como lo ve el doctor Skinner y tal como surge de las actitudes y los trabajos de la mayor parte de los científicos de la conducta. No hay duda de que esta ciencia progresa; el creciente poder de control que ella hace posible quedará en manos de alguna persona o algún grupo, quienes a su vez decidirán los propósitos o metas con que lo administrarán; sobre la mayoría de nosotros se ejercerá entonces un control tan solapado que ni siquiera podremos advertirlo. No interesa si el gobierno esté a cargo de un consejo de psicólogos sabios (si estos términos no son contradictorios) o de un Stalin o un Hermano Grande, ni si el objetivo sea la felicidad, la productividad, la resolución del complejo de Edipo, la sumisión o el amor hacia el Hermano Grande, porque en todos estos casos nos orientaremos inevitablemente hacia la meta prefijada y tal vez hasta creeremos que ése es nuestro deseo. Si este razonamiento es correcto, quizá sea posible pensar que marchamos hacia alguna forma de sociedad completamente controlada:un *Walden Two* o un *1984.* El hecho de que avancemos hacia ella de manera progresiva -y no súbitamente no cambia los problemas fundamentales que nos depara la perspectiva de que el hombre y su conducta se conviertan en un producto planificado por una sociedad científica.

Podemos preguntarnos: "¿Qué pasará con la libertad individual? ¿Qué ocurrirá con los conceptos democráticos sobre los derechos del individuo?" También en este punto el doctor Sk'mner es bastante preciso. Dice simplemente: "La hipótesis de que el hombre no es libre es esencial para la aplicación del método científico al estudio de la conducta humana. La supuesta libertad interna, responsable del comportamiento del organismo biológico externo, sólo es un sustituto precientífico de las causas que se descubren en el curso de un análisis científico. Todas estas causas alternativas existen *fuera* del individuo" (11, pág. 447).

En otra parte explica más detenidamente el mismo concepto. "A medida que aumenta la utilización de la ciencia nos vemos obligados a aceptar la estructura teórica mediante la cual ésta representa sus hechos. La dificultad reside en que esta estructura discrepa con la concepción tradicional y democrática del hombre. Cada nuevo descubrimiento de un hecho que influye sobre la conducta humana le resta al individuo participación personal en la determinación de su comportamiento; cuanto más amplias son estas explicaciones, más se tiende a cero la contribución del individuo mismo. Los poderes creativos de que el hombre se jacta, sus logros originales en el arte, la ciencia y la moral, su capacidad de elegir y nuestro derecho de considerarlo responsable de las consecuencias de su elección, nada de eso aparece en este nuevo autorretrato. Alguna vez creímos que el hombre era capaz de expresarse libremente en el arte, la música y la literatura, de investigar la naturaleza y buscar su propia salvación, que podía iniciar una acción y cambiar su curso espontánea y caprichosamente si así lo deseaba. Pensábamos que aun bajo la coacción más extrema conservaría cierta posibilidad de elegir y que podría resistir cualquier esfuerzo que se hiciera por controlarlo, aunque ello le costara la vida. Pero la ciencia insiste en que la acción se inicia bajo el influjo de fuerzas opuestas al individuo y que la palabra capricho sólo describe una conducta cuyas causas aún ignoramos" (10, págs. 52-53).

Según Skinner, la filosofía democrática de la naturaleza humana y el gobierno cumplió un propósito útil en cierta época. "Cuando los hombres se unían contra una tiranía era necesario señalar que el ser humano era un individuo, que tenía derechos y podía gobernarse a sí mismo. A menudo el único recurso del revolucionario era dar al hombre común una nueva idea de su valor, de su dignidad y su poder de salvarse en ese momento y para siempre" (10, pág. 53). Skinner considera que ésta es hoy una filosofía obsoleta y un verdadero obstáculo "si nos impide aplicar la ciencia del hombre a los problemas humanos" (10, pág. 54).

Una reacción personal

Hasta el momento he intentado dar una imagen objetiva de algunos desarrollos en el terreno de las ciencias de la conducta y del tipo de sociedad que surgiría de la aplicación de esos avances. No obstante, el mundo que acabo de describir -un mundo que Skinner explícitamente (y muchos otros científicos implícitamente) desea y espera ver en el futuro- me inspira un fuerte desagrado. A mi juicio, esto destruiría la persona humana que he llegado a conocer en los momentos más profundos de la psicoterapia. En esos momentos entro en relación con una persona espontánea y responsablemente libre, que es consciente de su libertad de elegir)- de las consecuencias de su decisión. Jamás podré creer que, como afirma Sklnner, todo eso es sólo una ilusión, m que la espontaneidad, la libertad, la responsabilidad y la elección no tienen existencia real.

Pienso que, en la medida de mis posibilidades, he desempeñado un papel en el progreso de las ciencias de la conducta, pero si el resultado de mis esfuerzos y los de otros estudiosos es la transformación del hombre en un robot creado y controlado por una ciencia que él mismo fundó, entonces lamento haber contribuido a su desarrollo. Si la vida plena del futuro consiste en condicionar a los individuos mediante el control de su ambiente y de sus gratificaciones, de manera tal que resulten inexorablemente productivos, juiciosos, felices, o lo que sea, nada de esta vida plena me interesa ya. Pienso que esa es una falsificación de la vida plena, que incluye todo, excepto aquello que la hace plena.

Entonces me pregunto: ¿Hay alguna falla en la lógica de este desarrollo? ¿Existe alguna alternativa respecto del significado de las ciencias de la conducta para el individuo y la sociedad? Creo poder detectar la falla en cuestión y concebir una posibilidad más, que ahora trataré de exponer.

Objetivos y valores en relación con la ciencia

Pienso que el punto de vista que acabó de presentar se basa en una percepción defectuosa de la relación entre los objetivos y valores y la tarea científica. Opino que se subestima demasiado la significación del *propósito* de una iniciativa científica. Quisiera enunciar una tesis que 'incluye dos elementos que, a mi parecer, merecen consideración. Luego elaboraré el sentido de ambos puntos.

l. En cualquier trabajo científico -ya se trate de una ciencia pura o aplicada- hay una elección subjetiva previa del propósito o valor a cuyo servicio se destinará esa tarea.
2. La elección subjetiva de valor que origina el esfuerzo científico debe ser siempre exterior a este último, y nunca puede llegar a formar parte de la ciencia implicada en ese esfuerzo.

Para ilustrar el primer punto me referiré a los trabajos del doctor Skinner. Cuando éste insinúa que la tarea de las ciencias de la conducta es convertir al hombre en "productivo", "juicioso", etcétera, no hay duda de que realiza una elección. Podría haber elegido, por ejemplo, hacer de los hombres seres sumisos, dependientes y gregarios. Sin embargo, en otro contexto él mismo afirma que en la imagen científica del hombre no existen la "capacidad de elegir", la libertad de iniciar una acción ni de decidir su curso. Opino que ésta es una profunda contradicción o paradoja, que ahora trataré de aclarar.

La ciencia, por cierto, se basa en la premisa de que la conducta está predeterminada: a un acontecimiento concreto le sigue un hecho que es su consecuencia. Por esa razón, todo está determinado, nada es libre, la elección es imposible. Pero debemos recordar que la ciencia misma y cada esfuerzo científico en particular, cada cambio en el curso de una investigación, cada interpretación del significado de un hallazgo y cada decisión respecto del empleo que se dará al

descubrimiento se apoya en una elección personal subjetiva. La ciencia en general presenta la misma situación paradójica que el doctor Skinner. Es elección subjetiva y personal, realizada por un hombre, lo que pone en marcha las operaciones de la ciencia, que luego proclama que la elección personal subjetiva no existe. Más adelante agregaré algunos comentarios acerca de esta constante paradoja.

He subrayado el hecho de que cada una de estas decisiones que inician o estimulan la empresa científica es un juicio de valor. El científico investiga una cosa y no otra, porque siente que la primera tiene más valor para él; escoge el método de estudio que más valora; da a sus hallazgos una interpretación u otra, según cuál de ellas sea la que, a su juicio, se acerca más a la verdad o tiene mayor validez, es decir, según cuál se aproxime más a un criterio que él valora. Pero estos juicios de valor no forman parte de la actividad científica misma, sino que siempre y necesariamente quedan fuera de ella.

Me interesa aclarar que de ninguna manera estoy afirmando que los valores no pueden llegar a ser temas de la ciencia. No es cierto que la ciencia sólo se ocupe de ciertas clases de "hechos" que excluyen los valores. La realidad es más compleja, y trataré de ilustrarla con uno o dos ejemplos sencillos.

Si considero que el objetivo de la educación debe limitarse a la escritura, la lectura y la aritmética elemental, los métodos de la ciencia pueden proporcionarme información cada vez más exacta acerca de la manera en que puedo alcanzarlo. Si considero la capacidad de resolver problemas como una meta de la educación, también el método científico podrá prestarme alguna ayuda.

Ahora bien, si lo que quiero determinar es que la capacidad de resolver problemas es "mejor" que la enseñanza elemental, el método científico también puede estudiar esos dos valores, pero sólo en términos de un tercer valor que debo elegir subjetivamente -y esto es fundamental-. Este tercer valor puede ser, por ejemplo, el éxito universitario. Entonces ya puedo averiguar cuál de las habilidades que comparo se asocia más estrechamente con este parámetro. También puedo tomar como criterio la integración personal, el éxito profesional o la responsabilidad del individuo como ciudadano y determinar si la capacidad de resolver problemas o la enseñanza elemental es "mejor" para alcanzar cualquiera de estos valores. Pero el valor o propósito que confiere significado a una tarea científica particular siempre debe ser ajeno a ella.

Si bien nos estamos ocupando sobre todo de la ciencia aplicada, lo dicho hasta ahora parece regir por igual para la llamada ciencia pura. En la ciencia pura la elección subjetiva de valor es habitualmente el descubrimiento de la verdad. Pero ésta es una elección personal, y la ciencia nunca puede determinar si es la mejor, excepto a la luz de algún otro valor. Los genetistas rusos, por ejemplo, tuvieron que decidir quién era mejor: buscar la verdad o descubrir hechos que apoyaran un dogma gubernamental. ¿Cuál elección es "mejor"? Podríamos llevar a cabo una investigación científica de esos criterios alternativos, pero 'sólo a la luz de algún otro parámetro elegido subjetivamente. S4 por ejemplo, valoramos la supervivencia de una cultura, podríamos comenzar a investigar -mediante los métodos científicos- qué se asocia más con este valor: la búsqueda de la verdad o el apoyo a un dogma del gobierno.

Mi idea es que cualquier empresa científica, pura o aplicada, tiende a perseguir un propósito o un valor elegido subjetivamente por un individuo. Es importante que esta elección sea explícita, puesto que el valor particular que se investiga nunca puede ser evaluado, verificado, confirmado ni refutado por la actividad científica a la que da origen y sentido. El propósito o valor inicial siempre está necesariamente más allá del alcance de la tarea científica que él mismo pone en marcha.

Esto significa, entre otras cosas, que si elegirnos un objetivo o una serie de objetivos específicos para los seres humanos y nos dedicamos a controlar la conducta humana para garantizar el cumplimiento de esos propósitos, quedaremos atrapados por la rigidez de nuestra elección inicial, porque una tarea científica de esa naturaleza ya no podrá cambiar sus metas. Sólo las personas pueden hacerlo. Por consiguiente, si erigiésemos como meta un estado de felicidad permanente (objetivo que Aldous Huxley ridiculiza con razón en *Un mundo feliz)* y toda la sociedad participara en un programa científico exitoso mediante el cual todos los hombres fuesen felices, quedaríamos apresados en una colosal rigidez en la que nadie sería libre de cuestionar el objetivo cumplido, puesto que nuestras operaciones científicas no tendrían la trascendencia necesaria para cuestionar sus propósitos. Sin elaborar demasiado este punto me limitaré a señalar que la rigidez exagerada,

sea en los dinosaurios o en las dictaduras, tiene antecedentes de supervivencia muy breve.

En cambio, si nuestro esquema considera la posibilidad de liberar a algunos individuos "planificadores" que no tengan que ser necesariamente felices, a quienes no se controle y que, por consiguiente, puedan elegir otros valores, esto tendría varios significados. Significaría que el propósito elegido no es suficiente ni satisfactorio para los seres humanos y necesita ser completado. También implicaría que si es necesario crear una élite libre, el resto estará constituido en su mayoría por esclavos de aquellos que tienen a su cargo la elección de los objetivos, no importa cuán rimbombante sea el nombre que les asignemos.

Sin embargo, es posible que un esfuerzo científico constante desarrolle sus propios objetivos; que los hallazgos iniciales modifiquen las orientaciones subsiguientes que los descubrimientos ulteriores introduzcan en ellas nuevos cambios, y que la ciencia de alguna manera desarrolle su propia meta. Muchos científicos parecen defender este punto de vista de manera implícita. Sin duda es una descripción razonable, pero ignora un elemento importante: que la elección subjetiva actúa en cada cambio de orientación. Los descubrimientos de una ciencia o los resultados de un experimento nunca pueden revelarnos cuál será el propósito siguiente. Aun en la ciencia más pura el científico debe decidir cuál es el significado de los hallazgos y elegir subjetivamente el próximo paso en la prosecución de su objetivo. Si nos referimos a la aplicación del conocimiento científico, hoy sabemos con desesperada seguridad que el conocimiento de la estructura atómica no lleva implícita necesariamente ninguna elección respecto de la finalidad que cumplirá. Esta es una elección personal y subjetiva que muchos individuos deberán realizar.

Vuelvo así al enunciado con el que inicié esta sección, y que ahora repito en otras palabras. La ciencia adquiere significado como prosecución objetiva de una meta elegida subjetivamente por una persona o un grupo. Este propósito o valor nunca puede ser investigado por el método ni por el estudio científico al que dio origen y significado. Por consiguiente, cualquier discusión acerca del control de los seres humanos mediante las ciencias de la conducta debe ocuparse principalmente de los propósitos subjetivos que se pretenden alcanzar por medio de la aplicación de la ciencia.

Un cuerpo de valores alternativo

Si el razonamiento que he presentado es válido, entonces nos abre nuevas posibilidades. Si encaramos con franqueza el hecho de que la ciencia parte de un conjunto de valores que son producto de una elección subjetiva, estamos en libertad de seleccionar los valores que queremos alcanzar. En ese caso, no nos dejaríamos engañar por metas tales como lograr un estado de felicidad controlada, productividad, etcétera. Quisiera sugerir una alternativa radicalmente distinta.

Supongamos que partimos de una serie de propósitos, valores y objetivos muy diferentes de los que hemos considerado hasta ahora, que los podemos plantear libremente como opción que puede aceptarse o rechazarse, y que seleccionamos un conjunto de valores que se relaciona con los elementos fluidos de un proceso, no con sus atributos estáticos. Tales valores podrían ser, por ejemplo, los siguientes:

El hombre como proceso de llegar a ser, como proceso en el cual se alcanza valor y dignidad mediante el desarrollo de las potencialidades;

El individuo humano como proceso de autorrealización, que avanza hacia experiencias más estimulantes y enriquecedoras;

El proceso por el cual el individuo se adapta de manera creativa a un mundo siempre nuevo y cambiante;

El proceso mediante el cual el conocimiento se trasciende a sí mismo, tal como la teoría de la relatividad excedió los marcos de la física newtoniana, para ser a su vez sobrepasada en el futuro por una nueva percepción.

Si seleccionamos valores como éstos, las preguntas que planteamos a nuestra ciencia y a la tecnología de la conducta cambian. Algunas de esas preguntas podrían ser las siguientes:

¿Puede la ciencia ayudarnos a descubrir nuevos modos de vida, enriquecedores y gratificantes y

relaciones interpersonales más significativas y satisfactorias?

¿Puede la ciencia revelarnos cuáles son las posibilidades con que cuenta la raza humana para participar más inteligentemente en su propia evolución física, psicológica y social? -

¿Puede la ciencia enseñarnos a liberar la capacidad creativa de los individuos, que parece tan necesaria para sobrevivir en esta era atómica fantástica? El doctor Oppenheimer ha señalado 4 que el caudal de conocimientos, que antes requería siglos o milenios para duplicarse, hoy lo hace en una generación o en una década. Por consiguiente, si hemos de adaptarnos efectivamente, deberemos descubrir la mejor manera de liberar la creatividad.

En síntesis, ¿puede la ciencia descubrir métodos que permitan al hombre convertirse en un proceso de desarrollo continuo y trascendente en lo que respecta a su conducta, su pensamiento y sus conocimientos? ¿Puede predecir y desencadenar una libertad esencialmente "imprevisible"?

Una de las virtudes del método científico reside en que, a la vez que es capaz de anticipar y desarrollar objetivos de este tipo puede servir también para propósitos estáticos, como, por ejemplo, estar bien informado, ser feliz y obediente. Tenemos algunas pruebas de esto.

Un pequeño ejemplo

Espero que el lector me perdone por buscar ejemplos en la psicoterapia, pero éste es el campo que mejor domino.

Tal como Meerloo' y otros han señalado, la psicoterapia puede ser uno de los intentos más sutiles para el control de una persona por otra. El terapeuta puede modelar a un individuo a su semejanza y convertirlo en un ser sumiso y conformista. Cuando ciertos principios terapéuticos se llevan a un extremo, hablamos de lavado de cerebro, lo cual es un ejemplo de desintegración de la personalidad y reconstrucción de la persona según pautas impuestas por el individuo que ejerce el control. De esta manera, los principios de la terapia pueden constituir el método más eficaz para el control de la personalidad y la conducta humanas. ¿Cabe preguntarse, sin embargo, si la psicoterapia puede ser algo diferente?

Opino que los desarrollos de la psicoterapia centrada en el cliente dan una imagen optimista de lo que las ciencias de la conducta pueden hacer para alcanzar los objetivos y valores antes enunciados. Además de ser una orientación psicoterapéutica relativamente nueva, este desarrollo tiene implicaciones importantes en relación con la posibilidad de control de la conducta por parte de la ciencia. Quiero describir nuestra experiencia respecto de los temas de la presente exposición.

La psicoterapia centrada en el cliente guarda una estrecha relación con la predicción y previsión de la conducta. Como terapeutas adoptamos ciertas actitudes sin consultar antes al cliente. Hemos descubierto que la eficacia del terapeuta aumenta si: a) es auténtico, integrado y real en la relación; b) acepta al cliente como persona independiente e individual y admite cada uno de sus aspectos fluctuantes a medida que éste los expresa y c) su comprensión sensible y empática le permite ver el mundo a través de los ojos del cliente. Las investigaciones realizadas nos autorizan a predecir que en presencia de estas actitudes se observarán ciertas consecuencias en términos de conducta. Esto supone la posibilidad de predecir el comportamiento y, por consiguiente, de controlarlo. Pero es precisamente aquí donde se perfila la diferencia más nítida con respecto al cuadro que presentamos en las secciones anteriores.

Las condiciones que hemos decidido establecer predicen conductas en las que el cliente asume su propia dirección, se vuelve menos rígido y más abierto a las pruebas que le proporcionan sus sentidos, mejor organizado e integrado y se aproxima más al ideal que se ha propuesto. En otras palabras, mediante el control externo hemos establecido condiciones que, según nuestra predicción, lograrán un mejor control interior del individuo en su prosecución de objetivos internos. Hemos estipulado las condiciones que permiten predecir diversos tipos de conducta -de autoorientación, de sensibilidad a las realidades internas y externas, de adaptabilidad flexible cuyas particularidades son *imprevisibles* por su naturaleza misma. Las condiciones que hemos establecido nos autorizan a predecir una conducta esencialmente "libre". Nuestras investigaciones últimas 9 han confirmado en gran medida nuestras predicciones, y nuestra dedicación al método científico nos hace pensar que en un futuro próximo se crearán medios más eficaces para alcanzar estos objetivos.

También se llevan a cabo investigaciones en otras esferas de la industria, la educación, la

dinámica de grupos-, que parecen apoyar nuestros propios hallazgos. Pienso que es posible afirmar, con cierta cautela, que el progreso científico ha logrado identificar las condiciones de la relación interpersonal que, si están presentes en B, producirán mayor madurez en la conducta de A, menor dependencia de los demás, mayor expresividad como persona, un incremento de la variabilidad, flexibilidad y eficiencia de su adaptación y un aumento de su responsabilidad y autoorientación. A pesar de la preocupación expresada por algunos, no hemos observado que la conducta creativamente adaptada que resulta de esa variabilidad de expresión sea demasiado caótica ni fluida. Por el contrario, el individuo abierto a su experiencia y capaz de decidir sus propios objetivos es armonioso -no caótico y puede ordenar sus respuestas imaginativamente hacia la consecución de sus propias metas. Sus actos creativos no son un accidente más caótico que el desarrollo de la teoría de la relatividad que realizó Einstein.

Así llegamos a coincidir en lo fundamental con la afirmación de John Dewey: "La ciencia ha forjado su camino liberando -no suprimiendo- los elementos de la variabilidad, la invención, la innovación y la creación original en los individuos" (7, pág. 359). Creemos que el progreso en la vida individual y grupal se verifica de la misma manera, es decir, permitiendo la variación, la libertad y la creatividad.

Una concepción de control de la conducta humana

No hay duda de que el punto de vista que intento expresar se opone radicalmente a la concepción habitual de la relación antes mencionada entre las ciencias de la conducta y el control del comportamiento humano. Para destacar aun más el contraste, enunciaré esta posibilidad de manera tal que sea posible establecer un paralelo con los pasos que describí antes.

1. Podemos asignar valor al hombre como proceso autorrealizador de llegar a ser y valorar igualmente la creatividad y el proceso mediante el cual el conocimiento trasciende sus propios límites.
2. Podemos unir los métodos de la ciencia para descubrir las condiciones que necesariamente preceden a estos procesos, y mediante una experimentación continua, descubrir maneras más adecuadas de lograr estos propósitos.
3. Los individuos y grupos pueden establecer estas condiciones con un mínimo de poder o control. Según los conocimientos actuales, la única autoridad necesaria es la que resulta imprescindible para asignar ciertas cualidades a la relación personal.
4. Los conocimientos actuales indican también que, en estas circunstancias, los individuos se vuelven más responsables, se acrecienta su autorrealización, se tornan más flexibles, más originales y variados, más adaptados creativamente.
5. Una elección inicial de esta naturaleza daría comienzo a un sistema social o a un subsistema continuamente cambiarían y trascenderían los valores, los conocimientos, las capacidades adaptativas y aun el concepto de la ciencia, y donde se atribuiría especial importancia al hombre como proceso de llegar a ser.

Por supuesto, el punto de vista que propongo no conduce a ninguna utopía, y su resultado final no se puede vaticinar. Implica un desarrollo gradual basado en una elección subjetiva y constante de propósitos instrumentados por las ciencias de la conducta. Los individuos sólo pueden ser responsables de sus decisiones personales en una "sociedad abierta" -según el término definido por Popper y opuesto por completo a su concepto de la sociedad cerrada, de la que *Walden Two* sería un ejemplo.

También deseo que quede claro que lo más importante es el proceso, no los resultados estáticos. Opino que sólo podremos hallar el camino hacia una sociedad abierta si decidimos atribuir valor a ciertos elementos cualitativos del proceso de llegar a ser.

LA ELECCION

Espero haber contribuido a aclarar el espectro de posibilidades que nosotros y nuestros hijos enfrentaremos en relación con las ciencias de la conducta. Podemos decidir emplear nuestros crecientes conocimientos para esclavizar a la gente de maneras nunca soñadas, despersonalizarla y

controlarla con métodos tan bien seleccionados que tal vez nunca adviertan que han perdido su individualidad. También podemos utilizarlos para hacer a los hombres necesariamente felices, juiciosos y productivos, como propone el doctor Skinner. Si así lo deseamos, podemos convertir a los hombres en seres sumisos, dóciles y conformistas. En el otro extremo del espectro, podemos decidir utilizar las ciencias de la conducta con su espíritu de libertad, no de control; para generar una variabilidad constructiva, no un conformismo pasivo; para desarrollar la creatividad, no la inercia; para facilitar el proceso interno de llegar a ser de cada persona; para lograr que los individuos, los grupos y el concepto mismo de la ciencia trasciendan sus límites actuales y hallen nuevas maneras de adaptarse y enfrentar la vida y sus problemas. La decisión está en nuestras manos, y quizá, puesto que somos hombres, cometeremos errores y elegiremos algunas veces valores casi desastrosos y otras, valores altamente constructivos.

Si decidimos utilizar nuestro conocimiento científico para liberar a los hombres, deberemos aceptar abierta y francamente la gran paradoja de las ciencias de la conducta. Admitiremos que el estudio científico de la conducta las explica en términos causases. Este es el hecho más importante de la ciencia. Pero la elección personal responsable, que es el elemento esencial de una persona, el núcleo de la experiencia psicoterapéutica y que existe antes que cualquier indagación científica, desempeña su papel igualmente fundamental en nuestras vidas. Deberemos tener presente que negar la realidad de la experimentación de una elección personal responsable indica tanto empecinamiento y estrechez mental como negar la posibilidad de que exista una ciencia de la conducta. La contradicción aparente de estos dos importantes elementos de nuestra experiencia tiene quizá la misma significación que la oposición entre las teorías ondulatorio y corpuscular de la luz, ambas ciertas pero incompatibles. La negación de nuestra vida subjetiva no nos puede deparar más provecho que la negación de su aspecto objetivo.

Por lo tanto, sostengo que la ciencia no puede existir sin una elección personal de los valores por los que hemos de regirnos. Estos valores que escojamos permanecerán siempre fuera de la ciencia que los utiliza.

Los objetivos y propósitos que elegimos nunca pueden pertenecer a la ciencia que los adopta. Para mí esto significa que la persona humana, con su capacidad de elección subjetiva, siempre será más importante que cualquiera de sus actividades científicas. A menos que renunciemos a nuestra capacidad de elección subjetiva como individuos y como grupos, siempre seremos personas libres, no simples objetos de una ciencia de la conducta que nosotros mismos hemos creado.

REFERENCIAS

1. Huxley, A.: *Brave New World.* Nueva York y Londres, Harper and Bros., 194-6.
2. Meerloo, J. A. M.: "Medication into submission: the danger of therapeutic coercion", en *J. Nerv. Ment. Dis., 1955, 122,* págs. 353-360.
3. Niebuhr, R.: *The Self and the Dramas of History-.* Nueva York, Scribner, 1955.
4. Oppenheimer, R.: "Science and our times", en *Roosevelt University Occasional Papers,* 1956, 2, Chicago, Illinois.
5. *Orwell,G.: 1984.* Nueva York, Harcourt, Brace, 1949; New American lábrary, 1953.
6. Popper, K. R.: *The Open Society and Its Enemies.* Londres, Routledge and Kegan Pag 1945., [Hay versión castellana: *La sociedad abierta y sus enemigos.* Buenos Aires, Paidós, 1957.]
7. Ratner, J. (comp.). *Intelligence in the Modern* World- lohn *Deweys Philosophy.* Nueva York, Modern Library, 1939.
S. Rogers, C. R-.: *Client-Centered Therapy-.* Boston, Houghton Mifflin, 1951.
9. Roger% C. R. y Rosalind Dymond (comps.): *Psy-chotherapy and Personality Change.* University of Chicago Press, l@.
10. Skinner, B. F.: "Freedom and the control of men", en Araor. *Scholff,* invierno, 1955-1956, 25, págs. 47-65.
11. Skinner, B. F.- *Science and Human Behavior.* Nueva York, MacmiUan, 1953 Citado con autorización de The Macmillan Co.
12. Skinner, B. F.: *Walden Tu,>o.* Nueva York, Macmillan, 194-8. Citado con autorización de 'Me Macmillan Co.

13. Whyte, W. H.: *The Orga?dzation Man.* Nueva York, Simon & Schuster, 1956.